ELEMENTE DE

CEAKRA

Naomi Ozaniec

Știați că în trupul nostru există șapte centre de energie?

Acestea pot dezlănțui forțe nebănuite în ființa noastră.

Descoperiți-le și folosiți-le pentru binele personal și al semenilor.

Lucrarea de față este un neprețuit ghid în descoperirea propriei noastre ființe și a resurselor nebănuite ce zac în noi.

Naomi Ozaniec

ELEMENTE DE CEAKRA

RAO International Publishing Company

RAO International Publishing Company S.A.
P.O. Box 37-198 București, ROMÂNIA

NAOMI OZANIEC
The Chakras
Copyright © Naomi Ozaniec, 1990
All rights reserved

Traducere din limba engleză
ANA-MARIA TEODORESCU

Ediția I

Copyright © 1995
RAO International Publishing Company S.A.
pentru versiunea în limba română

Coperta
DONE STAN

Tiparul executat de
ELSNERDRUCK
Berlin, Germania

Mai 1995

ISBN 973-9164-96-x

CUPRINS

PREFAȚĂ / 7

CUM SĂ FOLOSIȚI ACEASTĂ CARTE / 9

INTRODUCERE / 11

1. PEISAJUL ENERGIILOR PROFUNDE / 17

2. APROPIEREA DE PORȚI / 45

3. CHEILE CEAKRELOR / 67

4. POARTA PĂMÎNTULUI / 76

5. POARTA LUNII / 93

6. POARTA SOARELUI / 109

7. POARTA VÎNTURILOR / 127

8. POARTA TIMPULUI ȘI SPAȚIULUI / 144

9. POARTA ELIBERĂRII / 162

10. POARTA VIDULUI / 179

11. TEMPLUL LOTUSULUI / 194

12. CELE ȘAPTE PALATE / 199

CONCLUZIE / 202

APENDICE 1 / 203

APENDICE 2 / 206

APENDICE 3 / 207

GLOSAR / 209

NOTE ȘI REFERINȚE / 214

BIBLIOGRAFIE / 217

PREFAȚĂ

Această carte a fost scrisă ca parte a încercării mele de a înțelege. Aveam nevoie să dau sens unei părți din viața mea. Ceakrele mele erau destabilizate cu mult timp înainte ca eu să găsesc vreo carte despre acest subiect, cu mult înainte ca eu să știu despre existența vreunui drum drept sau greșit în cercetarea energiilor subtile. Ceakrele mele erau deja cunoscute, nu de către mine, ci de altcineva, ceea ce reprezenta o primă violare a tuturor legilor practicii spirituale.

Am experimentat pe mine însămi pericolele și capcanele cauzate de trezirea prematură a acestor energii. În sens literal, acesta a fost botezul focului pentru mine. Timpul a trecut, rănile, atît cele fizice, cît și cele psihice, s-au vindecat. Am rămas însă cu pasiunea arzătoare de a înțelege ceea ce ceakrele trebuie să ne învețe. Eu continuu să-mi pun întrebări și să caut răspunsuri, dar pot oferi cititorului ceea ce am cîștigat de-a lungul acestui drum.

În spiritul tantrei, am descoperit că este posibilă trans-

formarea răului în bine. Mi-au trebuit ani ca să înțeleg aceasta. Ceea ce am cîștigat este mult mai valoros decît pierderea inițială. Am supraviețuit întîlnirii înspăimîntătoare cu șarpele Kundalini. Însă sînt bucuroasă că mi s-a oferit o astfel de ocazie în timpul vieții. Karma se echilibrează într-adevăr dintr-o viață în alta.

NAOMI OZANIEC

Mulțumiri

Aș vrea să le mulțumesc tuturor celor care m-au ajutat să dau la lumină această carte. În acest sens, aș dori să-i mulțumesc lui Jerome, care mi-a oferit timpul pentru a scrie, și Juliei McCutchen, care mi-a citit cu atenție opera. Aș mai dori să mulțumesc Editurii Timeless Book, pentru acordul de a folosi desenele ceakrelor, iar Editurii Teozofice, pentru permisiunea citării operei lui Hiroshi Motoyama.

Aș mai vrea să-mi exprim recunoștința și să mulțumesc pentru contribuția nevăzută a acelora care îndrumă mințile și care, în momentele critice, m-au îndreptat în direcția cea bună.

CUM SĂ FOLOSIȚI ACEASTĂ CARTE

Această carte este mai mult decît o introducere într-un domeniu vast al cunoașterii. Ea oferă un cadru intelectual și cîteva îndrumări practice pentru a lucra cu energia ceakrelor, în timpul vieții dumneavoastră.

Dacă v-ați decis să aplicați exercițiile indicate, este absolut vital să nu treceți în grabă peste ele. Nu anticipați rezultate spectaculoase. Schimbările pot fi abia simțite. Puteți deveni conștient(ă) de modul cum influențează energiile ceakrelor viața dumneavoastră, de care vă apropiați în mod spontan și care vi se par mai distante. Practica dumneavoastră va avea nevoie de periodicitate: meditație, pranayama și activitate fizică. Acestea ar trebui să devină integrate ideal existenței cotidiene. În sine, acest lucru este dificil și cere un înalt nivel de dăruire. Ceea ce veți primi din munca dumneavoastră va fi direct proporțional cu ceea ce includeți în ea.

Cartea conține sugestii suficiente pentru dumneavoastră

pentru a vă planifica atent propriul program de lucru cu fiecare dintre ceakre. Puteți să combinați fără probleme afirmațiile cu remediile florii Bach, cu muzica potrivită sau cu exercițiile preliminarii. Dacă veți face astfel, vă veți orienta mintea spre ceakra corespunzătoare. Cu cît tehnicile de asana și pranayama sînt mai avansate, fără îndoială că ele sînt cu atît mai solicitante. Dacă simțiți că aceste trehnici depășesc capacitatea sau cerințele dumneavoastră, atunci urmați-vă instinctul și așteptați pînă cînd veți fi pregătit pentru a începe.

În cele din urmă, succesul în această întreprindere depinde de dumneavoastră. Spiritul în care faceți demersuri în această activitate este hotărîtor. Curiozitatea, pur și simplu, ca și interesul pur academic pot aduce doar un cîștig redus. De la început, aveți nevoie de o dăruire profundă și de capacitatea de a persevera. O carte de inițiere este într-adevăr un substitut sărac pentru un îndrumar, iar în lumea interioară a unui învățat erudit, cînd fiecare ceakră se trezește într-un anume fel, se reînnoadă deseori fire din vieți anterioare. Nimeni dintre noi nu pornește din același loc. Unii consideră trezirea conștientă prea ușoară; alții o consideră înceată, laborioasă și riscantă. E posibil ca factorii destinului să fie cei mai semnificativi în determinarea atît a capacității noastre, cît și a puterii noastre de decizie. În absența profesorului, care ar putea detecta factorii karmici implicați, este corect să spunem că intensitatea sentimentului este un ghid foarte serios al aspirației spirituale. Dacă aveți motivația și voința să urmați cursul unui studiu spiritual și aplicarea acestuia, atunci veți fi recompensat(ă).

INTRODUCERE

O, Zeiță ! Această știință a lui Shiva este o știință măreață. Însă dintotdeauna a fost păstrată în taină. De aceea, chiar dacă această cunoaștere este revelată prin mine, înțelepții ar trebui să o tăinuiască în continuare.

Siva Samhita, versul 206

Era noastră preamărește sinceritatea și valorile neîngrădite prin accesul la informație. Oamenii sînt pregătiți să lupte pentru dreptul de a cunoaște, de a li se spune și de a răspîndi informații referitoare la viața lor cotidiană. În orice lume ne-am afla, nu ne place să știm că ar exista zone de experiență interzise, fără limite sau care să aibă interdicții. Ideea că orice activitate poate fi tăinuită ar fi incompatibilă cu democrația. Aceasta este, într-adevăr, era OMULUI.

Subiectul acestui studiu a fost păstrat secret timp de multe secole. Cunoașterea ceakrelor s-a transmis de la inițiat la profan, ca parte indisolubilă a unei tradiții spirituale orale. În acest fel, cunoașterea a fost păstrată. Oamenii

au devenit încetul cu încetul conștienți de binefacerile și responsabilitățile care sînt inseparabile de revelarea adevărurilor despre ceakre. Dar timpurile s-au schimbat, unele aspecte ale cunoașterii acestor învățături au fost înregistrate și, implicit, desprinse din limitele originare.

Propria noastră tradiție religioasă lasă loc credinței că tot ceea ce este de natură spirituală poate fi tăinuit. Într-adevăr, aspectul exoteric al religiei, cu accentele lui pe destin și adorație, oferă doar instrumentul, pe care oricine îl poate folosi pentru a practica această religie. Prin contrast, aspectul ezoteric al religiei oferă practica înaintea doctrinei. Pur și simplu, ezoteric înseamnă „pentru cei puțini". Nu este o cale accesibilă tuturor. În mod paradoxal, cu toate că deschiderea ezoterică este întotdeauna accesibilă tuturor, inițierea este căutată de puțini.

Învățăturile ezoterice au fost considerate de cele mai multe ori ca fiind secrete, ceea ce a creat suspiciune și neînțelegere. În realitate, cunoașterea ezoterică nu poate fi transmisă în același fel ca și în alte domenii ale cunoașterii. Dacă, de exemplu, v-aș spune dumneavoastră că aveți un număr de centri energetici, sau ceakre, mă veți crede sau nu. Dacă nu v-a convins afirmația mea, veți fi și mai puțin convinși de argumentele pe care eu le consider acceptabile. Dacă aveți predispoziția de a mă crede, acceptul dumneavoastră în acest moment este doar de natură intelectuală. Dacă, într-adevăr, doriți să vă formați un crez implacabil în

ceea ce v-am descris, este necesar să participați activ la propriul proces de cunoaștere. Descoperirile pe care le veți face vor fi în întregime de natură personală și acestea vor depinde de un număr mare de factori. Dacă nu vreți să experimentați ipotezele ezoterice doar pentru dumneavoastră înșivă, atunci realitatea ceakrelor, în mod inevitabil, nu vă va fi descoperită.

Calea ezoterică cere din partea dumneavoastră o implicare activă. Nu puteți fi nici spectator, nici doar observator, ci trebuie să acționați. Atunci cînd dumneavoastră veți acționa în concordanță cu principiile ezoterice și veți aplica această practică, veți crea comunicarea. Nimeni altcineva nu o poate face pentru dumneavoastră. Sînteți direct implicat(ă) în proces.

În timpul procesului de cunoaștere, la un moment dat, atitudinile dumneavoastră, sistemul de credințe, valorile și aspirațiile, în mod firesc, sînt supuse schimbării. Aceasta se va întîmpla în mod progresiv, în timp ce procesul își va contura propriul său ritm. Procesul de reorientare și de eventuală renaștere este el însuși secret. El este personal, delicat și valoros, ca și dezvoltarea embrionară a copilului. Nașterea unui nou nivel de conștiință pretinde un mediu propice.

Demersul ezoteric interferează cu majoritatea religiilor, fiind mai mult sau mai puțin evident, în funcție de circumstanțele exterioare. Astfel, Cabala prezintă fața interioară a

iudaismului, tradiția sufi pe cea a islamismului, iar budismul Shignon, calea interioară a celui japonez. Tantra împletește armonios căile interioare ale iudaismului și budismului. În mod ciudat, toate aceste tradiții au o înțelegere profundă a ceakrelor.

Cunoașterea ceakrelor își face încet apariția și în domeniul public. Aceasta se întîmplă cu atît mai mult în Noua Eră, cu cît aici nimic nu este într-adevăr surprinzător. Astăzi există o sete autentică de cunoaștere a tuturor subiectelor ezoterice. Societatea occidentală a fost construită pe fundamentul solid al cîștigului material și al puterii exterioare. Religia exoterică și-a pierdut autoritatea. Oamenii se întorc la căile străvechi, mai subtile, în căutarea unei noi tendințe morale. Există o dorință sinceră pentru o aspirație spirituală și o implicare personală, care nu vor fi nici ușor de găsit, dar nici ușor de pierdut. Ea este prea profund resimțită.

Răspîndirea cunoașterii, în orice domeniu, presupune responsabilitate, dar cunoașterea conferă putere doar atunci cînd este aplicată. Cunoașterea ezoterică nu este nici ea o excepție. Ea deține puterea de a schimba viața oamenilor în mod dramatic. Există o atare certitudine în contextul unei tradiții spirituale, pe care o pierdem în parte, atunci cînd extragem și izolăm anumite învățături. Cîțiva dintre magiștri ar considera elementul cel mai lipsit de înțelepciune inițierea în ceakre în afara contextului tradiției. Astfel, o inițiere superficială poate fi un element periculos, pe cînd o inițiere ezoterică de aceeași natură poate fi dezastruoasă.

Desigur, există cîteva pericole în transmiterea germenilor ezoterici fără un anumit scop. Este imposibil de știut dacă instrucțiunile vor fi urmate sau dacă cititorul va hotărî pur și simplu să încerce un drum mai scurt. Nu poți judeca disponibilitatea și apetența candidaților. Atît Yoga, cît și Tantra recunosc diversitatea temperamentelor, dar și tipurile de persoană care caută să se inițieze. Ambele sisteme presupun o paletă largă de modalități pentru a antrena discipolul în cunoaștere. Mediul cuvîntului scris face practic imposibilă acordarea unui ajutor suplimentar sau prevederea tuturor problemelor care se pot ivi. Cititorul este lăsat singur să analizeze și să funcționalizeze toate schimbările derivate din participarea la inițiere. Totuși, această metodă pentru răspîndirea principiilor ezoterice pare să fie proprie spațiului și timpului în care trăim. De aceea, noi vom încerca cu seriozitate să facem o virtute din aceasta.

Va trebui să echilibrăm potențialul rău cu virtualul bine care ar rezulta din răspîndirea acestui aspect specific al cunoașterii ezoterice. De asemenea, trebuie să credem în bunul simț și maturitatea spirituală a cititorului. Dezvoltarea psihică sau inițierea metafizică de orice fel este deja vizibilă prin cunoașterea ceakrelor, pentru oricine este implicat în devenirea propriului spirit prin yoga. Oricine este fie medium, fie psihiatru, fie vindecător sau practician spiritual al oricărei convingeri, trebuie întotdeauna să stăpînească aceste energii vii. Cunoașterea, în acest context, poate fi folositoare, ori absolut necesară, în anumite situații. Totuși, se

pare că există o lipsă generală de înțelegere a ceakrelor, chiar și în cercurile ezoterice occidentale. Deseori, am întîlnit opinia potrivit căreia ceakrele sînt „elemente orientale", ca și cînd occidentalii n-ar avea ceakre. Fiecare dintre noi avem ceakre.

Forța spirituală de netăgăduit din Occident dă naștere unei noi tradiții, eclectice și dinamice. Această nouă tradiție derivă din multe surse și integrează aspecte spirituale, psihologice și terapeutice. Ea este concentrată în profunzime asupra problemelor lumii reale și are obligația de a redescoperi realitățile spirituale. Cunoașterea ceakrelor va fi în siguranță în astfel de mîini ; eu sper ca acest lucru să se îndeplinească.

1. PEISAJUL ENERGIILOR PROFUNDE

În trupul tău se află muntele Meru,
Înconjurat de cele şapte continente,
De asemenea, există izvoare,
Lacuri, munţi, cîmpii,
Şi zei ai diverselor regiuni.
Există şi profeţi acolo,
Călugări şi locuri de pelerinaj.
Şi deasupra zeilor guvernatori
Se află stelele, planetele,
Şi soarele, împreună cu luna ;
Şi, totodată, mai există şi cele două puteri cosmice,
Cea care distruge şi cea care creează ;
Şi toate elementele : eterul,
Aerul şi focul, apa şi pămîntul.
Da, toate acestea sînt în interiorul trupului tău ;
Ele există în trei lumi,
Şi ele toate îşi împlinesc menirea
În jurul muntelui Meru.
Doar cel care ştie aceasta
Poate deveni un adevărat yoghin.

Siva Samhita, versurile 1-5

„Ceakra" este un cuvînt de origine sanscrită, care înseamnă roată. Aceasta se învîrtește în jurul propriului ax; ea poate să se învîrtească încet sau repede. Ca și discurile colorate pe care copiii le învîrtesc pe o frînghie, tot așa o ceakră se rotește, în funcție de gradul de energie din sistem. Roata însăși este un simbol puternic, reprezentînd multele cicluri ale vieții. Totuși, este ciudat să găsim acest termen străvechi și străin, integrat în întregime vocabularului Noii Ere. Așa cum se întîmplă deseori azi, ceea ce pare a fi „Noua Eră" este, în realitate, limita extremă a „Vechii Ere".

Ceakrele sînt numite în același timp și lotuși sau padme. Acest simbol frumos ne spune mult despre natura ceakrei ca forță vie. Lotusul, care nu este decît un crin de apă, este răspîndit de-a lungul Asiei. Floarea, de o deosebită frumusețe, crește deasupra apei, dar rădăcinile ei sînt adînc îngropate în mîlul de pe fundul apei. Ea ar putea reprezenta condiția umană. Își are rădăcinile în mîlul și întunecimea adîncurilor, dar, în cele din urmă, înflorește la lumina soarelui. Exact ca un lotus, ceakra poate fi închisă în boboc, deschizîndu-se sau înflorind, activă sau în stare latentă.

Ceakrele se dezvoltă gradat și în mod natural, de-a lungul unei perioade de timp, ca parte a evoluției întregii persoane. Unele sisteme spirituale caută să educe întreaga ființă, știind că ceakrele se vor schimba în consecință. Totodată, este posibilă grăbirea deschiderii și accelerarea acestui proces evolutiv.

Alte sisteme spirituale caută trezirea ceakrelor, știind că aceasta va afecta în consecință întreaga ființă.

Unde sînt ceakrele, roți sau lotuși ? Ele pot fi găsite în interiorul fiecăruia dintre noi. Atîta timp cît fiecare dintre noi are un corp fizic, tot așa, în complementaritate, fiecare are și un corp spiritual. Ceakrele servesc ca un mecanism de legătură între substanța fizică și cea profundă, spirituală.

Am găsit informații despre ceakre, cele mai importante, în literatura canonică hindi, începînd cu Upanișadele. Patru texte au legături evidente cu ceakrele : Upanișada Shri Jabala Darshana, Upanișada Cudamini, Upanișada Yoga-Shikka și Upanișada Shandilya. Aceste texte precizează localizarea ceakrelor și oferă descrieri simbolice ale fiecăreia dintre ele.

În secolul al zecelea, *Gorakshashatakam* a fost scrisă de guru Goraknath. El a fost considerat un sfînt al timpului său. El a sistematizat cunoașterea practică în folosul discipolilor săi. Textul său a oferit informații noi, referitoare la puterile care însoțesc trezirea centrilor. Totodată, el a stabilit legătura dintre trezirea ceakrelor și practica meditației.

Noi am găsit studiul cel mai detaliat și mai accesibil despre ceakre în *Sat-Cakra-Nirupana* (Descrierea și investigarea celor șase centri ai corpului). Acesta este al șaselea capitol al unei opere majore, compusă în secolul al șaisprezecelea de

Purananda Svami numită Shri-Tattva-Cintamini și include descrieri detaliate ale ceakrelor, cu ilustrații. Totodată, textul identifică puterile care însoțesc trezirea ceakrelor și descrie practicile pe care discipolul trebuie să le stăpînească. În vocabularul modern, acest text are toate calitățile unei culegeri de exerciții.

Tradiția hindi este o sursă bogată de informație și inspirație. Ea ne furnizează descrieri, reprezentări și tehnici practice pentru activarea ceakrelor. Inițiații spirituali ai acestei tradiții au utilizat în mod extensiv toate aceste energii și au lăsat o moștenire bogată în picturi, imagini simbolice, cosmograme, meditații și texte.

Noi găsim învățăturile referitoare la ceakre în multe alte tradiții spirituale. În interiorul budismului tibetan, cunoașterea ceakrelor este în întregime integrată practicii. Centrii sînt numiți roțile canalului. Ei sînt utilizați extensiv în anumite vizualizări semnificative de către parctician. Yoga taoistă este o disciplină complexă, bazată pe controlul și circulația energiilor vitale. Tradiția alchimistă occidentală a avut la bază o înțelegere profundă a ceakrelor. Metalele și plantele au fost alăturate de ceakre, într-un sistem elaborat de corespondențe, care a format baza metodei alchimiștilor de a căuta transformarea spirituală. O dată cu declinul artelor alchimiștilor, cunoașterea codificată despre ceakre a dispărut în Occident.

Interesul față de ceakre a reînviat o dată cu apariția mișcării teozofice de la sfîrșitul secolului al nouăsprezecelea și începutul secolului al douăzecilea. Teozofii erau interesați îndeosebi într-o gamă largă de concepte metafizice orientale și au adus multe idei cheie în spiritualitatea occidentalilor. Editura Teozofică a realizat cîteva volume despre ceakre, cel mai important dintre ele fiind *Ceakrele* de C. W. Leadbeater. Cele mai recente rămîn însă operele complete ale lui Alice Bailey. Ea s-a aflat în comunicare telepatică cu maestrul tibetan Djwhal Khul timp de treizeci de ani. Tibetanul a oferit puține detalii personale în timpul acestei lungi perioade. El a oferit atît cît a fost necesar de prezentat în prefața fiecărui volum ; adică, faptul că el a locuit la granițele Tibetului și și-a definit menirea astfel : „Munca mea este de a iniția și de a răspîndi cunoașterea Înțelepciunii Eterne, oriunde pot găsi un răspuns". Colaborarea lor fructuoasă a produs un depozit uriaș de învățătură ezoterică, incluzînd o bogată informație despre ceakre. Noi am ajuns la consens în această arie largă de surse, referitor la localizarea, natura și funcțiile ceakrelor.

Este doar crezul meu, potrivit căruia, cu cît Noua Eră se apropie, cu atît schimbările în conștiința grupului vor aduce o reevaluare a ceakrelor și a semnificației acestora pentru noi, ca individualități și ca grup. Noi intrăm într-o eră unde valorile spirituale vor avea o semnificație profundă, la un ni-

vel mult mai larg. Ceakrele reprezintă radiografia spirituală la care mulți vor apela, pentru a se regăsi pe ei înșiși.

Ceakrele și anatomia profundă

Ceakrele însele sînt parte a unei rețele mai vaste de energii profunde. Noi nu le putem izola fără a viola principiile sacre. Structura noastră fizică este destul de bine studiată și analizată prin intermediul științelor care au ca obiect de studiu corpul uman. Dar structura noastră profundă poate fi explorată doar prin mijloace total diferite : implicarea, mai mult decît detașarea clinică, și un context integrator de referință. Oricum, aspectele fizice și non-fizice ale ființei sînt două elemente ale aceluiași întreg ; ele, în realitate, nu pot fi separate. De aceea, noi nu putem analiza pe unul, fără a face referiri la altele. Noi nu putem analiza configurația energetică fără a o lega de cea fizică. În egală măsură, anatomia fizică, fără cunoașterea celei profunde, este incompletă.

Ideea, potrivit căreia celulele vii, umane, animale sau vegetale, au o existență invizibilă, a existat dintotdeauna. Evoluția tehnicii fotografice a lui Kirlian a revelat acum, pentru prima oară, realitatea energiei vieții. Posibilitatea de a vedea energia care curge și rezultă din forme simple de viață este surprinsă într-o formă frumoasă a fotografiei. Această tehnică a revelat realitatea unor energii non-fizice în mod evi-

dent. Dacă acum putem observa, la o privire rapidă, emanațiile de la structuri celulare simple, ca ale plantelor sau chiar ale legumelor, ne putem întreba ce tipare energetice complicate ar putea răspîndi ființele umane complexe și conștiente[2].

Simple mecanisme ale țesutului viu generează luminozitate. Este ca și cînd grupuri de celule mai specializate, aranjate în organe fizice, vor da la iveală tipare energetice și mai organizate. Opriți-vă și inventariați pentru o clipă sistemele majore ale corpului. Inventarul dumneavoastră va cuprinde, probabil, cunoașterea, respirația, circulația, digestia, reproducerea și excreția. Echivalentele acestora sînt cele șase ceakre. Creierul, fără a vă surprinde, are un centru auxiliar care mărește numărul ceakrelor la șapte. Acestea sînt localizate deasupra creștetului capului, deasupra sprîncenelor (în mijlocul frunții), la gît, la inimă, la plexul solar, la sex și la baza corpului (vezi figura 1).

Ceakrele și corpul fizic

Fiecare ceakră corespunde unui anumit sistem fizic și organului corespunzător. Ceakra bazei este legată de intestinul gros și de rect. Totodată, ea este responsabilă de funcționarea rinichilor care înlătură din organism toxinele. Ceakra sacrală este conectată sistemului de reproducere, ovare și testicule, vezica urinară și rinichii. În ceea ce privește ceakra plexului solar, ea este legată de fiact, vezica biliară, stomac,

splină și intestinul subțire. Ceakra inimii este legată cu inima și brațele. Ceakra gîtului are conexiuni la plămîni și gît. Ceakra sprîncenei este conectată creierului. Ceakra creștetului nu este limitată unei părți a corpului, ci este legată de întreaga ființă.

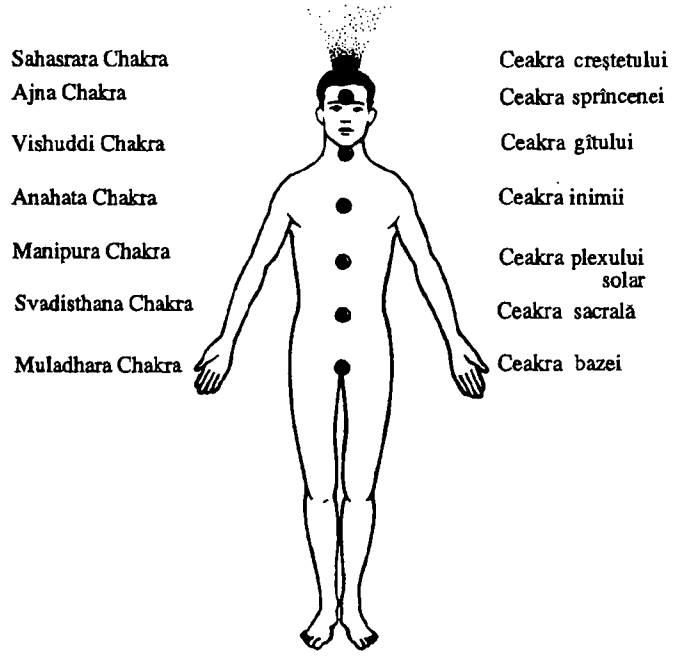


FIGURA 1. CELE ȘAPTE CEAKRE

Există o legătură directă între condiția ceakrei și organele fizice corespunzătoare. O ceakră poate fi supravitalizată, subvitalizată, ori în stare de echilibru. Ea poate fi închisă sau deschisă. De exemplu, disfuncția sistemului de reproducere se va manifesta prin cîteva simptome fizice evidente, ca întreruperea ciclului menstrual. Simptomele fizice vor fi reflectate de disfuncția din interiorul rețelei energetice conectate și ceakra însăși. Schimbarea creatoare, pentru a reface sistemul energiei conectate la un statut de echilibru, va crea transformarea la nivelul fizic.

Ceakrele funcționează ca transmițători de energie de la un nivel la altul, distribuind energia pranică la corpul fizic. Aceasta este realizată în parte prin glande, care reglează sistemele diferite în interiorul corpului. În mod tradițional, fiecare ceakră este conectată unei glande. Ceakra bazei este legată de glandele suprarenale; ceakra sacrală este conectată ovarelor, la femei, și testiculelor, la bărbați; cea a plexului solar se leagă de pancreas. Ceakra inimii este legată de timus, iar cea a gîtului este în legătură cu glandele tiroide și paratiroide. Ceakra sprîncenei este cel mai adesea conectată glandei hipofize, uneori celei epifize, iar cea a creștetului este corespunzătoare glandei epifize, uneori celei hipofize (vezi figura 2).

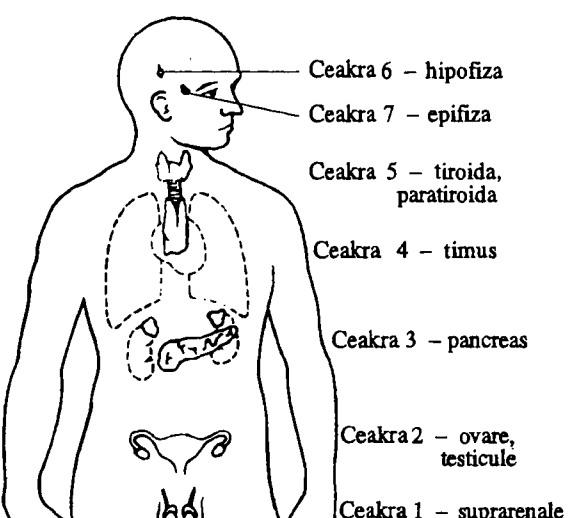


FIGURA 2. CEAKRELE ȘI SISTEMUL ENDOCRIN

Glandele endocrine joacă un rol vital în sănătatea de fiecare zi și bunăstarea corpului. Hormonii eliberați direct în fluxul sanguin de către glande guvernează toate aspectele creșterii, evoluției și activității fizice cotidiene. Disfuncția oricărei glande endocrine va avea consecințe fizice serioase. Răul fizic este el însuși rezultatul unei boli, care este depozitată în interiorul rețelei energetice a nadelor și ceakrelor.

Numărul ceakrelor variază deseori de la o tradiție la alta. Acesta nu este un motiv de dezacord, ci mai curînd o între-

bare explicativă. Există doi centri auxiliari, strîns legați de ceakrele inimii și gîtului. Unele autorități nu includ centrul din creștetul capului drept ceakră, ci îl tratează drept centru unic al conștiinței. De aceea, numărul ceakrelor poate varia de la șase pînă la nouă. Numărul cel mai des folosit este șapte : cele șase ceakre de veghe și cea a creștetului, de deasupra capului.

Ceakrele și corpul fizic

CEAKRA	LOCUL	GLANDA
Muladhara	Plexul coccis	Suprarenale
Svadisthana	Plexul sacral	Testicule Ovare
Manipura	Plexul solar	Pancreas
Anahata	Plexul cardiac	Timus
Vishuddi	Plexul cervical	Tiroida Paratiroida
Ajna	Plexul cavernos	Hipofiza
Sahasrara	Plexul meridian	Epifiza

Meridianele sushumna, ida și pingala

După cum trupul nu este doar o colecție de organe, tot așa mecanismul spiritual este mai mult decît o colecție de ceakre. Organele fizice sînt conectate ca părți ale unui întreg mai mare, tot așa și ceakrele sînt părți ale unui întreg. Trupul are și alte sisteme vitale, fără de care nu poate funcționa ; el

are o rețea complicată de nervi, centralizată în coloana vertebrală, simțuri evoluate și un sistem, de o importanță vitală, de regulatori hormonali. Mecanismul spiritual are și alte sisteme vitale: există o rețea de canale energetice interconectate, numite merdiane sau nade (cuvîntul „nad" înseamnă a curge). Există un număr de canale majore, numite meridiane, și un număr mare de canale minore, mai subțiri, aflate în creștere. *Siva Samhita* arată în versul 13 că „În corpul omului există 350 000 de nade; dintre ele, doar paisprezece sînt principale".

În interiorul trupului, coloana vertebrală are o importanță deosebită, ea jucînd un rol vital în circulația energiilor profunde. Sushumna, care este cea mai importantă dintre nade, se ridică din ceakra bazei, urmînd coloana. *Siva Samhita* ne spune în versul 16 că „Doar Sushumna este cea mai măreață și iubită de către yoghini. Alte canale îi sînt subordonate în trup". Ea se termină la ceakra creștetului, Poarta Brahmanului. Nada sushumna este cunoscută în același timp drept canalul de foc sau Sarasvati, unul dintre rîurile sacre din India. Sushumna însăși este de trei ori învăluită în natură, conținînd forțe mai fine, aranjate una în interiorul celeilalte. Cea aflată în mijloc este citrini, „Drumul Raiului; acesta este cel care dăruiește bucuria nemuririi". Acest curent este echilibrat de natură.

Apoi urmează vajra; natura sa este activă și puternică. Canalul din afară este sushumna; tendința lui firească este spre inerție și inactivitate. Ceakrele au rădăcini în citrini, dar

se deschid pe suprafața cîmpului energetic corespunzător. Alice Bailey descrie sushumna ca fiind alcătuită din forțe ale vieții, conștiinței și creativității. Ea se aseamănă foarte mult cu meridianul canalului guvernator, care se ridică de la vîrful coccisului, trece de-a lungul centrului spatelui și peste cap, pentru a se termina la buza de sus. El reprezintă meridianul major în acupunctură.

Pe lîngă sushumna, mai există încă două canale importante: ida și pingala. Ida mai este numită și chandra, luna sau rîul Gange, în timp ce pingala mai este cunoscută și ca surya, soarele sau rîul Yamuna. Nada pingala își are originea pe partea dreaptă a ceakrei bazei și trece în susul corpului, creînd o serie de curbe, traversînd înainte și înapoi peste sushumna. Nada ida pornește din partea stîngă a ceakrei bazei și trece în susul corpului, creînd cealaltă jumătate simetrică a tiparului amintit. Ida, pingala și sushumna se întîlnesc între cele două sprîncene și formează un nod împletit de energii. De aici, cele trei rîuri — Gange, Yamuna și Sarasvati — se unesc într-un singur curent. Tiparul pe care îl formează a fost comparat cu o pereche de șerpi îngemănați. Unii inițiați arată că ida și pingala formează un tipar care înconjoară ceakrele (vezi figura 3 — Modelul drumului format de ida și pingala). Alții, printre care și Swami Saytananda, arată că ceakrele se nasc la intersecțiile unde ida și pingala traversează sushumna (vezi figura 4).

Tiparul spiralat creat de ida și pingala nu este oglindit în

nici unul dintre meridianele tradiționale folosite în acupunctură. Totuși, Hiroshi Motoyama, un cercetător modern și practician al științei spirituale, observă o corespondență uluitoare între linia a doua a meridianului vezicii urinare din acupunctură și nadele ida și pingala. Meridianul sus-amintit își are originea lîngă sinus, trece peste cap și apoi în jos pe spate, divizîndu-se în două ramuri. Linia a doua merge în jos pe spate, cam 4, 5 cm pe fiecare parte a coloanei. Acest meridian este deosebit de important, deoarece are puncte care reglează toate organele interne. Totuși, ida și pingala nu trec peste creștetul capului și sînt întotdeauna reprezentate pe partea din față a corpului. Ele încep la ceakra bazei și se termină la sprînceană. M-au preocupat foarte mult aceste linii de energie, care nu sînt reprezentate de meridiane, dar care par reprezentări valabile ale sistemului energiei vii.

În prospecțiile mele, am observat că partea stîngă și dreaptă a unui corp sănătos produc fluxuri de energie în direcția și în contra direcției de mers a acelor de ceasornic. Acest efect este strîns legat de polaritatea corpului, care este stabilită primordial de cele două emisfere cerebrale. Ceakrele cad peste linia centrală a trupului și se rotesc în combinații variate, în direcția sau în contra direcției de mers a acelor de ceasornic. Mișcarea ușoară spre stînga a centrului (ida) generează o mișcare spiralată în direcția acelor de ceasornic. Pe cînd mișcarea inversă determină o acțiune corespunzătoare, implicit în contra direcției de mers a acelor de ceasornic. Cînd combinăm aceste două tipare, imaginea

spiralei se ivește în mod firesc, pe măsură ce traversăm corpul. Aceeași imagine apare dacă vom urca pe spate. Orice schimbare a acestui tipar este semnul simptomatic al localizării unei boli.

Ida și pingala sînt forțele diametral opuse, generate de cele două emisfere cerebrale. Această rețea este ancorată la fiecare sfîrșit al circuitului, la centrii bazei și ai sprîncenei.

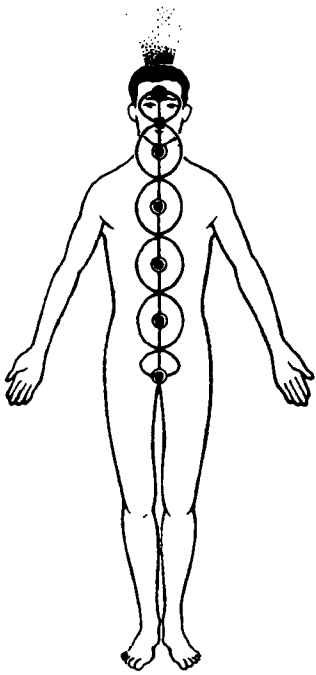


FIGURA 3. Drumul format de ida și pingala

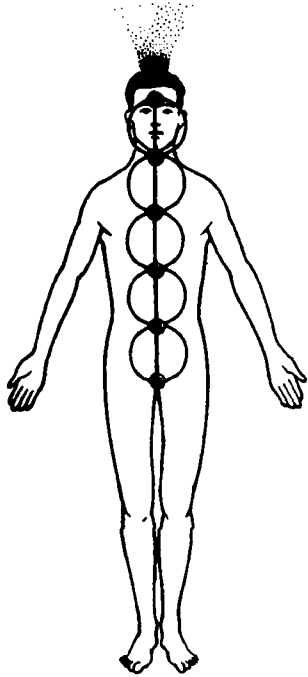


FIGURA 4. Un model alternativ al drumului format de ida și pingala

Experiența Kundalini

Puterea divină,
Kundalini strălucește
Ca stamina unui lotus tînăr ;
Ca un șarpe, încolăcit în jurul ei,
Ea își ține coada în gură
Și stă întinsă odihnindu-se, pe jumătate adormită,
La baza corpului.

Upanișada Yoga Kundalini (1.82)

Rețeaua energiilor coloanei vertebrale este o parte vitală a configurației profunde a individului uman. Ceakrele sînt unite în coloana interioară sushumna, ca mărgelele pe o ață. Ea este coloana centrală, care unește ceakrele separate într-un întreg. Este posibil, la niveluri înalte de energie, să se ridice de la ceakra bazei, prin nada coloanei vertebrale, și să afecteze în mod dramatic toate ceakrele simultan. Această forță este latentă, dar poate fi stimulată de activitatea care trezește ceakrele în mod individual. Forța Kundalini este ca un izvor învolburat, care-și mișcă apele concentric. De fapt, Kundalini este cel mai adesea descris ca o formă spiralată, un șarpe dormind. Shakti Kundalini se poate ridica și retrage de mai multe ori, înainte de a-și termina călătoria spre ceakra creștetului. Noi nu putem înțelege ceakrele în mod individual, fără a le considera ca un întreg unit, ca aspecte ale unei singure puteri.

Cînd puterea latentă se trezește, experiența rezultată ia multe forme, care depind de conștiința practicianului. Ea

poate fi înspăimîntătoare, sălbatică, dramatică și tulburătoare, foarte rar binevoitoare. Întreaga experiență Kundalini aduce reconstrucția întregii ființe. Ea poate fi asemănată cu o a doua naștere, cu tot ceea ce înseamnă suferința nașterii. Îmi face plăcere să o consider ca pe un salt cantitativ. Odată, am visat că am văzut un Kundalini, simbolizat ca o supernovă, care era descrisă ca „sufletul ajuns în punctul culminant".

Experiența Kundalini a lui Gopi Krishna a fost traumatică și devastatoare. Uneori, se simțea aproape de moarte, alteori se simțea ca și cînd și-ar fi pierdut mințile. Autobiografia sa, *Kundalini, energia evolutivă a omului*[3], stîrnește interesul și dezvăluie multe lucruri despre ceakre ca entități. Luînd în considerație Yoga în încercarea de a afla adevărul, el afirmă : „Am dorit să urmăresc condiția conștiinței, considerat a fi scopul final în Yoga, care poartă spiritul într-o zonă de glorie și bucurie inefabile".

După mulți ani grei, el și-a atins scopul, avînd experiența atît a gloriei, cît și a bucuriei inefabile. Activitatea sa este probabil cea mai profundă încercare contemporană de a relata experiența Kundalini. El a tras concluzia potrivit căreia „Sînt condus irezistibil la concluzia că organismul omului evoluează în direcția indicată de mistici, profeți și oameni de geniu, de acțiunea acestui mecanism minunat, localizat la baza coloanei vertebrale".

Cînd noi privim ceakrele, fiecare în parte, este nevoie să

luăm în considerație unitatea reprezentată de natura celor șapte, armonizate în procesualitatea lor.

Aura

Cele cinci simțuri servesc omul fizic suficient de bine. Chiar tradițiile ezoterice ne-au învățat de mult că, atît cele cinci simțuri, cît și forma fizică sînt limtate și ele sînt expresii incomplete ale realității totale. Corpul fizic este înconjurat de o emanație în formă ovoidală. Ea este alcătuită din diferite benzi de energie, care reflectă, fiecare, un aspect al ființei. Banda cea mai din interior urmărește conturul corpului. Acesta este corpul eteric. Dincolo de acesta, este o bandă de substanță mai fină, care reflectă natura emoțională. Deseori, el este numit corpul astral sau, uneori, corpul dorinței. Mai departe se află corpul mental, un nivel de emanație care reflectă natura mentală. Împreună, aceste benzi de energie formează aura, oglinda ființei. Aura poate fi văzută prin clarviziune, în termeni de culoare, strălucire, claritate și definiție.

Cîmpul eteric

Credința potrivit căreia noi nu sîntem ființe fizice, pur și simplu, este universal susținută în cadrul tradițiilor spirituale ale vieții. O astfel de credință este intim legată de o viziune mai largă asupra realității. În conformitate cu aceasta,

forma fizică este văzută ca o manifestare a întregii ființe. Ea este privită ca cel mai dens emițător al conștiinței, compus din materie vibrînd pe anumite frecvențe. Așa cum ne-a arătat fotografia kirliană, celulele vii generează o luminozitate sau o emanație non-fizică, ce interferează și înconjoară întregul organism, chiar dacă este vegetal, animal sau uman. Acesta este vehiculul eteric, protector, corp sau cîmp, în funcție de terminologie. Este foarte ușor să simți acest cîmp energetic prin cîteva exerciții de bază. Acest nivel al vibrației se referă uneori la aura de sănătate sau corpul vital, deoarece simptome ale oricărei boli apar mai întîi în interiorul formei eterice. Nivelurile eterice și fizice servesc ca întreg unificator.

Învelișul fizic este numit annamaya kosha în Upanișade. Vehiculul eteric este numit pranamaya kosha. Împreună, aceste două niveluri sînt numite atma puri, orașul sufletului. Atît vehiculul eteric, cît și cel fizic au nevoie de prana pentru a menține sănătatea și vitalitatea. Corpul fizic solicită mai întîi prana trupească obținută din mîncare și aer. Totodată, solicită cîteva grade din prana profundă. Forma eterică scoate prana profundă de la cele mai rafinate niveluri și o transmite prin ceakre. Nivelul eteric, spre deosebire de cel fizic, este foarte sensibil tiparelor de gîndire și astfel, înconjurînd dublul eteric, acesta poate fi extins prin vizualizare și respirație directă.

Cîmpul astral

În continuare, ne vom întîlni cu ceea ce este în mod obișnuit numit corpul astral sau emoțional. Acesta este numit corpul dorinței, deoarece acest nivel reflectă adevăratele noastre dorințe. Această bandă de emanație se extinde la distanță în spatele corpului, în toate direcțiile. Am putea să-l considerăm ca pe un sistem de antene personale. Atunci cînd întîlnim pe cineva pentru prima oară ori ne aflăm noi înșine într-un loc ciudat, cîmpul astral selecționează și transmite senzații către noi. Ne putem simți prost sau bolnavi, în ceea ce pare a fi o situație perfect acceptabilă. Noi putem simți ceva pentru o altă persoană, cu mult timp înainte de a fi capabili să confirmăm acel ceva. Cînd două persoane se atrag, cele două cîmpuri energetice se îmbină și se întrepătrund unul în celălalt. Sentimentele contrare, mînia și sentimentele puternice de neplăcere creează bariere între cîmpuri: nu există absorbție sau interacțiune; cele două cîmpuri energetice rămîn închise.

Există un joc constant de energii, deoarece cîmpul astral oglindește toate schimbările de comportament și răspunde la comportamentele și vibrațiile altora. Emoțiile omenești generează tipare specifice de energie: ură, dorință sexuală, lăcomie, dorință, mînie, dragoste, devoțiune — fiecare posedă vibrații diferite. Forma astrală reflectă interacțiunea emoțiilor ca o oglindă. Claritatea și calitatea acesteia re-

flectă în mod direct răspunsurile emoționale. Clarvăzătorii indică faptul că strălucirea și lumina însoțesc seria emoțiilor pline de abnegație ca iubirea altruistă și compătimirea. Învelișul astral poate fi întunecat, plumburiu și deformat, reflectînd persistent stările emoționale urîte.

Oglinda magică este imaginea preferată din poveștile cu zîne. Ea simbolizează oglinda astrală vie care, într-adevăr, exprimă dorințele. Cîmpul astral reflectă fără discriminare. La copii, deoarece cîmpul mental nu este dezvoltat, cîmpul astral se deschide direct spre lumea exterioară. Adulții care nu-și controlează emoțiile mental rămîn polarizați la acest nivel. Subsumarea cîmpului emoțional scopului spiritual face ca o minte liniștită, cu stăpînire de sine și aspirație spirituală, să aibă nevoie de educarea discrepanței dintre sentimentul subiectiv și reacția acestuia. Budismul accentuează educarea calmului ca mijloc de control al extremelor și sentimentelor dezechilibrate, produse de acțiunea nereținută a emoțiilor. Dorințele personale și motivele sînt conștientizate și aduse la cea mai înaltă expresie prin compasiunea atotcuprinzătoare. Cîmpul astral devine oglinda celor mai înălțătoare emoții, cînd emoțiile care hrănesc sinele au fost liniștite.

Cîmpul mental

Învelișul mental constituie aspectul exterior și cel mai puțin dens al aurei. El pare să înceapă la capătul cîmpului

astral, cu toate că, în realitate, el interferează toată substanța astrală, eterică și fizică. Această bandă de energie reflectă natura mentală și dezvoltă capacitatea de a utiliza mintea în anumite feluri. Gama activităților mentale, pe care societatea noastră le cere prin educație și muncă, stimulează rareori dezvoltarea la acest nivel. Alice Bailey subliniază tipurile de activitate care produc ascuțirea aurei mentale. Ea consideră că individul are nevoie să-și dezvolte capacitatea de a gîndi clar „asupra tuturor problemelor care afectează specia". Deși pare o cerință extrem de pretențioasă, totuși ea ridică toate întrebările fundamentale, pe care cei mai mulți oameni caută să le evite, și statuează nivelul gîndirii abstracte. Mintea trebuie să se orienteze prin practica concentrării, să înțeleagă prin practica meditației și să se ridice la cel mai înalt nivel prin contemplare. Prin dezvoltarea facultăților mentale superioare, noi capacități devin mai active. Acestea includ capacitatea de a recepta gînduri inspiratoare și idei intuitive dintr-un depozit care, invariabil, apare într-o formă externă. Telepatia și alte fenomene mentale sînt mai de așteptat să apară sub control conștient. Astfel, dezvoltarea unei rațiuni mai înalte rafinează învelișul mental.

Cîmpul cauzalității

Cîmpul cauzalității își are originea în realitatea spirituală. El interferează cîmpul mental individual și totodată se află în cîmpul universal. Această energie servește ca element de legătură între nivelul unității și cel al dualității. Expe-

rienţa umană este invariabil împărţită între „eu" şi „non-eu". În experienţa clasică mistică există un copleşitor simţ al unicităţii. Distincţia mai sus amintită, pur şi simplu, nu există.

Lumea materiei, împletită cu energii eterice, este un plan de efecte. Ceea ce ştim despre noi nu-şi are originea în acest nivel, ci rezultă din anumite legi. Cabala schiţează procesul de manifestare ca o serie de emanaţii. Acest fapt este foarte asemănător cu ideea unei ierarhii de stări profunde şi rafinate în devenirea lor. Nivelul cauzal, aşa cum îi spune numele, este un plan de generare, nu de manifestare.

Fiinţa umană individuală este puţin conştientă de acest nivel. Dat fiind că trăim în plan material, ar putea fi foarte dificil pentru noi să menţinem acest grad de conştiinţă. Acei mistici care abia au atins acest nivel, se simt deseori stînjeniţi în interiorul iluziilor materiei. Totuşi, ne este suficient să ştim că noi avem rădăcinile în viaţa universală, prin cîmpul cauzal. Corpul cauzal este numit anandamaya kosa, sau corpul beatitudinii.

Energiile profunde sînt la fel de complicate ca şi forma fizică. Cheia acţiunii cu aceste energii este simplă în esenţă, dar dificil de aplicat. Energiile profunde răspund mai prompt la gîndirea aplicată. Potrivit afirmaţiei ezoterice „Energia urmează gîndirea", energiile noastre profunde reflectă stările noastre mentale de bine sau rău. Axioma semnifică totodată faptul că atitudinile obişnuite produc în mod egal tipare de energie care, în schimb, ne afectează sănătatea şi bunăstarea. Dacă vrem să ne schimbăm, trebuie să ne

luăm în considerație pe noi înșine, în schimbarea tiparelor noastre de conștiință.

Relația dintre energiile fizice și cele profunde este complexă. Nivelurile profunde ale ființei noastre ne indică niveluri ascunse de potențial în interiorul nostru, al tuturor. Dacă fiecare dintre noi avem șapte centri majori ai conștientizării, este sigur că marea noastră majoritate nu a explorat încă potențialul pe care aceștia îl au. Condiția noastră poate fi asemuită cu cea a persoanei care stă nemișcată, trebuind totuși să descopere funcțiile membrelor.

A deveni conștient de propria și adevărata noastră natură este un proces dificil și, deseori, dureros. El cere un acord liber consimțit, pentru a merge pe drumul spre propria noastră iluminare. Aceasta necesită acțiunea conștiinței și a propriilor noastre profunzimi.

Procesul cere ca noi să ne îndepărtăm de vechile niveluri de identificare ori de cîte ori este nevoie. Aceasta este căutarea eternă a Realității Ultime. Ea ia multe forme și se află la baza tuturor practicilor cu adevărat spirituale. Tibetanul ne reamintește de dificultatea drumului : „Nici o încîntare, nici o iluzie nu poate ține mult timp omul care și-a asumat sarcina de a călca pe Drumul ca lama de cuțit, care duce prin sălăbăticie, prin pădurea deasă, prin ape adînci de mîhnire și disperare, prin valea sacrificiului, peste munții viziunii, la poarta Eliberării“[4]. Din fericire, am putea rîndui căutarea, dar nu vom călători cu mîinile goale. Drumul a fost deja schițat de căutătorii anteriori, care au lăsat ca moștenire comoara lor ; Yoga estului sau Yoga vestului, Cabala.

Cabala înseamnă „de la gură la ureche", indicînd faptul că, la origine, a fost o tradiție orală. Ca orice tradiție ezoterică, cei care au urmat-o au fost persecutați. Totuși, tradiția iudaică a creat o imagine, un tablou simbolic, pentru a servi ca punct central pentru transmiterea acestor învățături. Acesta este Otz Chim, Arborele vieții, din figura 5.

Acest simbol unic funcționează simultan la mai multe niveluri. El este reprezentat ca o serie de zece sfere, cu a unsprezecea sferă învăluită, și douăzeci și două de căi, legate între ele ca și ramurile. Împreună, sferele, numite sephirah, și drumurile descriu forțele universale ale macro și microuniversului.

Hărțile căutării, ca orice ghid decent pentru un ținut nou, oferă călătorului o rută, o metodă, instrucțiuni pentru orice ajutor, cunoașterea anumitor repere de-a lungul drumului și pericolele posibile care ar putea fi întîlnite. Diferența vitală constă în faptul că sînteți atît călătorul, cît și cărarea, călătoria și scopul acesteia. Valoarea unei astfel de hărți se află dincolo de măsură. Cunoașterea spirituală este deseori descrisă drept comoară. Această temă este tipic prezentă în poveștile cu zîne, unde eroul rînduiește căutarea și este confruntat cu multe pericole înainte de a cîștiga comoara, care este deseori îngropată și păzită de o fiară înfricoșătoare. Înfrîngerea paznicului conferă eroului sau candidatului dreptul de a obține comoara.

Căutarea eroului este paralelă, în realitate, cu o căutare

conștientă a cheilor descoperirii interioare. Aceasta ia multe forme : studiul, gîndirea reflexivă, conversația profundă, cunoașterea de sine sau participarea într-un grup orientat spiritual, cu aceleași aspirații. De puține ori a existat în istorie o astfel de cale pentru descoperirea comorii, atît de deschisă și accesibilă la nivelul masei de oameni. Cercetătorii anteriori au întreprins căutarea în sens literal. Documentul tantric pe care deja l-am menționat, *Sat-Cakra-Nirupana*, tradus de Sir John Woodroffe, a fost un secret bine păzit și în India. Mult timp s-a crezut că a dispărut. I-a luat lui John Woodroffe jumătate din viață de răbdare, ca să-l localizeze, și alți mulți ani în continuare, ca să-l traducă. Un alt text, *Secretul Florii de Aur*, a fost transmis oral, în interiorul unei tradiții ezoterice din China, timp de multe secole. Nu a fost scris deloc pînă în secolul al optsprezecelea. Apoi, în 1920, o mie de còpii au fost elaborate și distribuite unui grup mic. Richard Willhelm a dat de una din còpii și i-a recunoscut valoarea. El a realizat traducerea ei pentru publicul occidental.

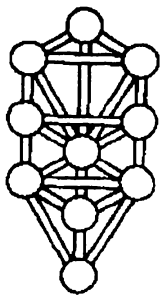


FIGURA 5. Arborele vieții — Otz Chim

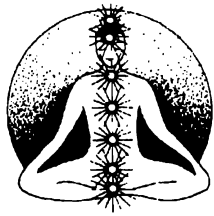
Sîntem îndreptățiți să ne întrebăm ce alte texte semnificative au fost pierdute, distruse deliberat sau uitate. Fiecare persoană care începe competiția căutării devine în mod esențial o carte nouă și asigură ca această cunoaștere specială să fie păstrată în siguranță pentru generațiile viitoare.

Descoperirea cîmpului eteric

Așezați-vă mîinile în așa fel, încît palmele să fie față în față, dar fără a se atinge. Trebuie să încercați distanța astfel, încît să găsiți cu exactitate un punct critic, în care centrii energetici din palme să interacționeze unii cu alții. Începeți să mișcați încet mîinile una spre cealaltă, într-o mișcare ritmică. Ar trebui deja să începeți a simți ceva la acest punct. Cînd centrii celor două palme interacționează, vă veți simți ca și cînd ați avea un cîmp magnetic între mîinile dumneavoastră. Acesta este total diferit de experiența căldurii generale a corpului. Cînd veți descoperi această senzație, care nu poate fi înțeleasă greșit, puteți începe să depărtați mîinile ușor una de alta. Eventual, contactul va fi rupt doar cînd vă veți afla dincolo de cîmpul magnetic al corpului dumneavoastră.

Vă puteți intensifica experiența, respirînd încet și ritmic. În timpul expirației, puteți vedea o lumină albă ieșind dintre palme. Cînd veți stăpîni acest exercițiu, puteți continua să rafinați sensibilitatea, prin săltarea buricelor degetelor unei mîini peste palma celeilalte. Faceți acest lucru cu ochii închiși, pentru a vă dezvolta și alte simțuri. Puteți încerca și

cu o altă persoană. Energia poate fi trimisă de la o persoană la alta. Dacă trimiteți energia mîinilor dumneavoastră, ele vor deveni reci ; dacă veți primi energie, vă veți simți mîinile încălzite, în zona localizată. Multe lucruri pot fi învățate din aceste exerciții foarte simple.



2. APROPIEREA DE PORȚI

Descoperă șarpele iluziei cu ajutorul șarpelui înțelepciunii și apoi va urca șarpele dormitînd la locul de întîlnire.

Tibetanul[1]

Interesul actual în trezirea ceakrelor ni se prezintă ca ceva problematic. Occidentul nu are un sistem recunoscut pentru transmiterea acestei cunoașteri specializate. În Orient, cunoașterea ceakrelor este integrată învățăturilor tantrice ale budismului tibetan și în Kundalini Yoga din hinduism. Ea este bine fundamentată pe tradiția sacră și pe legătura strînsă dintre maestru și discipol.

Noi, cei din Occident, trebuie să transformăm dezavantajul nostru în avantaj. Noi nu avem puterea găsită în transmiterea directă ori siguranța maeștrilor spirituali apropiați. Totuși, noi ne bucurăm de libertatea de abordare și nu sîntem limitați de tradiția conservatoare. Noi sîntem liberi să căutăm și să descoperim pentru noi înșine, deoarece nu trebuie să urmăm o carte de reguli. Desigur, putem să redes-

coperim ceea ce Orientul știe deja de mult timp, dar, cel puțin, noi putem avea această experiență pentru noi înșine. Tot așa cum ne apropiem de ceakre, am putea la fel de bine să luăm în considerație perspectivele tradiționale și metodologia, pentru că ar fi un nonsens să ignorăm înțelepciunea acumulată de secole. Dar nu vrem să fim credulii care pătrund grăbiți acolo unde îngerii se tem să ajungă.

În *Tratat despre magia albă* de Alice Bailey, Tibetanul ne oferă un ghid funcțional pentru trezirea ceakrelor. Prima cerință esențială, solicitată oricărui discipol, este construirea caracterului. Aceasta situează trezirea ceakrei în mod ferm în contextul vieții cotidiene și conferă responsabilitate direct individului. Tibetanul ne cere să ne întrebăm pe noi înșine dacă vrem să descoperim forțele care ne domină viețile, în așa fel încît să putem căuta conștient să parăm orice dezechilibru evident. Ni se cere să „reorganizăm, reorientăm și reconstruim" chintesența ființei noastre[2]. Nu este nici o diferență față de ceea ce se cere discipolului la poarta misterelor. Străvechea aserțiune „Cunoaște-te pe tine însuți" este cheia inițierii în viața spirituală. Disciplina tradițională Yoga solicită totodată o lungă perioadă de pregătire și reorientare morală.

Posibilul discipol este solicitat de aceea de către Tibetan să urmeze cele cinci aspecte ale Yama sau abstinența de la comportamentul rău. Acestea sînt : a nu fi violent, să spui adevărul, să devii abstinent sexual în anumite perioade, să nu furi și să nu fii lacom. Discipolul este solicitat să urmeze

cele cinci aspecte ale Niyama sau comportamentul unui virtuos. Acestea sînt: purificarea, starea de mulțumire, ascetismul, recitarea sunetelor sacre și invocarea ființelor divine. Yama și Niyama pregătesc împreună mintea pentru iluminare. Această perioadă de reorientare este considerată a fi imperios necesară, ca și cum ai pregăti pămîntul pentru însămînțat. Discipolul occidental ar putea beneficia după o astfel de perioadă pregătitoare.

Tibetanul ne cere apoi să ne examinăm propriile motive pentru trezirea ceakrelor. Ar trebui să fie o implicare sinceră, în vederea propriei descoperiri și realizări. Orice altceva va fi insuficient pentru a susține individul în procese inevitabile și dificultăți ale drumului. Motivul adevărat este esențial de la început, pe cînd cel greșit va aduce doar dezamăgire.

După examinarea motivelor noastre pentru cercetarea trezirii ceakrelor, ni se cere să căutăm propria adecvare la principiul datoriei. Important este ca noi să dorim într-adevăr acordarea beneficiilor trezirii noastre altora, într-un anumit fel. Motivația dreaptă va duce natural la o adecvare prin datorie. Cea greșită va crea dorința să mînuiești puterea, în loc să oferi servicii. Principiul datoriei este totodată profund integrat acelor mistere occidentale care susțin motoul: „A cunoaște pentru a sluji".

Aceste prime trei cerințe marchează o perioadă de pregătire și subliniază semnificația deciziei de a trezi centrii.

Prin corelarea activității cu energiile ceakrelor, căutăm, de fapt, să ne descoperim pe noi înșine. Următoarele trei cerințe acoperă aplicarea practică a acestei determinări. Practica meditației este recomandată acelor discipoli care îndeplinesc cu certitudine cerințele inițiale. Meditația este un instrument de bază în toate zonele trezirii spirituale. Goraknath a fost cel care, pentru prima oară, a recomandat meditația, ca mijloc de activare a ceakrelor, în tratatul său scris în secolul al zecelea. Practicianul utilizează multe simboluri și calități ale ceakrelor, ca puncte focale în practica meditativă. Meditația este un demers esențial pentru trezirea ceakrelor, aceasta nu poate avea loc fără stările mentale care apar în meditație.

Discipolului i se cere în continuare să dobîndească o cunoaștere funcțională a centrilor, prin studiu intelectual. Acesta atrage după sine o înțelegere deosebită a numelor, localizării, funcției și relațiilor între ceakre. Conform Tibetanului, aceasta va conduce în mod firesc la o apreciere a vibrației, culorii, tonului și semnificației astrologice a centrilor. După ce discipolul a creat cadrul intelectual pentru activitatea personală, studiul practic al respirației, pranayama, este recomandat ca o a doua tehnică aplicată.

Îndrumările Tibetanului sînt eminamente aplicabile oricărui discipol modern aflat în căutarea activizării energiilor ceakrelor. De exemplu, Yoga oferă un sistem complet integrat în vederea trezirii ceakrelor. În cazul Yoga, perioada inițială de pregătire este urmată de însușirea gradată a tehni-

cilor pranayama, de meditație și asanele fizice sau pozițiile. Acestea funcționează la multe niveluri. Ele au un efect evident asupra bunăstării fizice, prin eliberarea tensiunii musculare, fortificarea sistemelor interne și determinarea flexibilității încheieturilor. Totodată, asanele au impact asupra nivelurilor eterice, prin activizarea nadelor, care pun în circulație energiile profunde. Cînd este combinată cu anumite stări mentale, Yoga afectează totodată și nivelurile astrale și mentale ale ființei, prin instaurarea calmului și controlului.

Hiroshi Motoyama a atribuit o serie de poziții specifice ceakrelor (vezi Anexa 1). Acestea sînt grupate în două categorii. Prima categorie este folosită ca poziții pregătitoare, care sporesc absorbția pranei în corp și reglează circulația. Cea de-a doua fortifică sushumna și facilitează circulația pranei prin această nadă vitală. Cei care deja au studiat Yoga sînt familiarizați cu aceste poziții. Cei care doresc să lucreze cu ele vor găsi explicații complete în cărți ca *Lumina în Yoga* de B.K.S. Iyengar.

Energiile profunde sînt în cel mai înalt grad reactive la respirația controlată. Prana poate fi direcționată de respirația regulată, sub controlul unei vizualizări specifice. Iyengar ne spune că pranayama „produce descolăcirea lui Kundalini. Șarpele își înalță capul, intră în sushumna și este forțat să urce prin ceakre, una cîte una, pînă la sahasrara"[3]. Tipurile de respirație diferită creează efecte variate asupra energiilor profunde. Respirația controlată este total diferită

de cea obișnuită și de ritmurile inconștiente ale vieții noastre cotidiene. Pranayama începe cu dezvoltarea respirației yoga. Ea trebuie să aibă loc într-o cameră bine aerisită. Însă nu trebuie să fie practicată cu stomacul plin sau cu vezica urinară plină, iar corpul trebuie să fie relaxat. Continuați să respirați pînă cînd vă veți simți bine. Cu timpul, capacitatea de a vă ține respirația sub control va crește. Poziția clasică de lotus este ideală pentru practicarea pranayama. Totuși, această poziție va depăși capacitatea multor occidentali. În schimb, stați în așa fel, încît coloana vertebrală să fie dreaptă.

Respirația yoga

Respirația yoga este o sinteză a trei respirații. Ea are trei părți, după cum aerul pătrunde în abdomen, piept și traiectele nazale. Aceasta este o respirație foarte calmantă. Totodată, are puterea de a elibera tensiunea și de a conferi o stare de plenitudine.

1. Inspirați adînc.
2. Lăsați aerul să pătrundă în abdomen. Simțiți extensia din interiorul abdomenului, în timp ce diafragma se lărgește.
3. Lăsați aerul să vă umple pieptul. Simțiți cum coșul pieptului se mărește.
4. Lăsați aerul să pătrundă în gît și pe traiectele nazale.
5. Cînd expirați, goliți-vă mai întîi traiectele nazale, apoi pieptul și în cele din urmă abdomenul.

În acest exercițiu, este important să mișcați aerul ușor și fără pauză. Trebuie să nu existe nici o diferență între inspirație și expirație.

Închizătorile

Cuvîntul bandha înseamnă a ține sau a strînge. Prin închizători, diverse părți ale corpului sînt strînse ușor, dar cu fermitate. Ele au efect asupra circulației pranei. Există trei închizători : gîtul sau închizătoarea bărbiei, cea a diafragmei și închizătoarea bazei. Acestea combină controlul respirației cu cel fizic. De asemenea, ele ajută să elibereze granthis sau nodurile fizice, care împiedică circulația pranei spre sushumna.

1. *Închizătoarea gîtului (Jalandhara Bandha)*

Această închizătoare eliberează energia blocată în regiunea de deasupra pieptului. Ea creează spațiul din partea de sus a coloanei și eliberează tensiunile corpului rezultate din activități mentale susținute.

1. Așezați-vă cu spatele drept. Puneți-vă palmele pe genunchi.
2. Inspirați adînc și țineți-vă respirația.
3. Aplecați-vă capul înainte. Trageți bărbia și contractați-vă gîtul. Trageți-vă umerii în așa fel, încît capul să stea între umeri. Îndreptați-vă brațele și lipiți-vă coatele.
4. Țineți-vă capul în centru și închideți poziția. Țineți-vă respirația confortabil. Expirați și eliberați închizătoarea.

Repetați de trei ori acest exercițiu.

2. *Închizătoarea diafragmei (Uddiyana Bandha)*

Această închizătoare stimulează ceakra plexului solar. Fiind centrul distribuției pranei în tot corpul, această închizătoare îmbunătățește răspîndirea pranei în general.

1. Așezați-vă cu spatele drept. Puneți-vă palmele pe genunchi.
2. Expirați adînc, golindu-vă abdomenul și pieptul.
3. Ridicați-vă diafragma. Împingeți-vă organele în partea de sus a abdomenului și în spate, înspre coloana vertebrală.
4. Închideți poziția. Stați așa cît timp vă simțiți confortabil. Expirați și inspirați.

3. *Închizătoarea bazei (Mulabandha)*

Aceasta este cea mai complexă dintre închizători. Ea are un efect puternic asupra energiilor de la baza coloanei vertebrale. Totodată, poate elibera energiile creatoare.

1. Așezați-vă cu spatele drept. Puneți-vă mîinile pe genunchi.
2. Expirați profund. Contractați mușchii perineului și împingeți-i în sus.
3. Trageți-vă partea de jos a abdomenului înspre coloana vertebrală.
4. Țineți închizătoarea atîta timp cît vă veți simți bine. Expirați și inspirați. Repetați.

Respirația este un instrument esențial pentru crearea schimbării fizice, emoționale și intelectuale. Tiparul respirației oglindește felul în care fiecare dintre noi interacționăm cu lumea și cu noi înșine. De cele mai multe ori, el este superficial și incomplet. Tiparele respirației tradiționale, incluzînd

respirația nării alternative, respirația hara și respirația focului, pot avea efecte dinamice. Aceste exerciții lucrează asupra corpului fizic prin creșterea rezervei de oxigen — care ajută la procesul de dezintoxicare — și, în mod direct, asupra energiilor profunde.

Respirația nării alternative

Etapa 1

1. Așezați-vă drept, cu mîinile pe genunchi. Puneți mîna dreaptă pe frunte și degetele mijlociu și arătător între sprîncene. Degetul mare este așezat pe nara dreaptă, iar cel inelar pe nara stîngă.
2. Închideți nara dreaptă cu degetul gros.
3. Inspirați, apoi expirați prin nara stîngă de cinci ori.
4. Eliberați-vă nara dreaptă și apăsați nara stîngă cu degetul inelar. Inspirați, apoi expirați prin nara dreaptă de cinci ori.

Aceasta completează un ciclu. Exersați pînă cînd veți realiza douăzeci și cinci de cicluri.

Etapa 2

1. Închideți nara dreaptă cu degetul gros și inspirați prin stînga.
2. După inspirație, închideți nara stîngă, eliberați-o pe cea dreaptă și expirați.
3. Inspirați prin nara dreaptă și închideți-o la sfîrșitul inspirației. Deschideți nara stîngă și expirați.

Aceasta completează un ciclu. Durata inspirației trebuie

să fie egală cu cea a expirației.

Etapa 3

1. Închideți nara dreaptă și inspirați prin cea stîngă. La sfîrșitul inspirației, închideți ambele nări și țineți-vă respirația.
2. Expirați prin nara dreaptă, apoi inspirați prin ea, păstrîndu-vă nara stîngă închisă.
3. Închideți ambele nări și țineți-vă respirația.
4. Deschideți nara stîngă și expirați prin ea.

Aceasta completează un ciclu. Fiecare acțiune: inspirația, ținerea respirației și expirația trebuie împlinită numărînd pînă la cinci. Practicați pînă realizați douăzeci și cinci de cicluri.

Rafinamentele acestui exercițiu includ mai tîrziu alternarea raportului între timpii de inspirație și cei de ținere a respirației, și, implicit, ai celor de expirație, pentru a produce un raport final de 1 :8 :6. Acest exercițiu merită munca grea, cerută pentru a-l stăpîni. Fiecare etapă poate fi practicată pe parcursul unei luni, pînă cînd procedura a fost complet integrată. Această practică curăță nadele, aduce calmul minții și sporește rezerva de oxigen din sînge. Aduce conștientizarea curenților lunari și solari, calzi și reci, purtați de respirație.

Respirația foalelor sau respirația focului

1. Așezați-vă drept, cu mîinile pe genunchi.
2. Puneți mîna dreaptă pe frunte, cu degetele mijlocii între

ochi. Așezați-vă degetul mare pe nara dreaptă și cel inelar pe cea stîngă.

3. Închideți nara dreaptă cu degetul gros. Respirați rapid și ritmic prin nara stîngă, de douăzeci de ori, umflînd și contractînd abdomenul.

4. Închideți ambele nări și executați mulabanda sau jalandhara.

5. Închideți nara stîngă și respirați de douăzeci de ori repede, dar cu întinderi și contracții ritmice ale abdomenului.

6. Inspirați, închideți ambele nări și executați jalandhara sau mulabanda. Aceasta completează un ciclu. Executați trei cicluri.

Această respirație curăță plămînii, stimulînd apetitul și digestia. Ea este o tehnică puternică pentru trezirea Kundalini. Este contraindicată persoanelor cu tensiune arterială sau boli de inimă. Nu este permis a se efectua cu stomacul plin. Fiind un exercițiu viguros, puteți simți un val de energie, datorită pranei trecînd de-a lungul coloanei vertebrale. Acest lucru poate determina o stare ușoară de amețeală, dar nu veți avea nici un sentiment de leșin sau de amețeală excesivă.

Respirația psihică

Prin contrast, aceasta este o respirație foarte înceată și ușoară. Ea poate fi practicată timp îndelungat, împreună cu tehnicile meditative. Produce un efect calmant asupra sistemului nervos.

1. Închideți glotele în partea din spate a gîtului.

2. Respirați adînc și ușor. Aceasta va produce un sforăit slab.

Combinația controlului minții și al respirației poate face posibilă dirijarea gradată a pranei în corp sau chiar în afara corpului, unde ea poate fi folosită pentru vindecarea altei persoane. Sensibilitatea la prana va crește o dată cu practica. Ea poate fi experimentată ca o senzație a mișcării sau printr-o schimbare bruscă în temperatura corpului vizat. Ochiul interior va deveni totodată armonizat fluxului pranei, care apare ochiului minții ca pete de strălucire, aprinzînd filamentele luminii albe, sau ca ploi de scîntei. Tehnicile care combină controlul respirației și vizualizarea ajută acest proces în mod considerabil.

Circulația luminii

1. Așezați-vă cu coloana vertebrală dreaptă.

2. Imaginați-vă un rezervor sau un recipient de lumină la baza coloanei vertebrale.

3. Inspirați încet și adînc (folosiți respirația psihică). Procedînd în acest fel, veți trage energia sub forma luminii, în sus, de la ceakra bazei. Lăsați-o să se ridice prin sushumna pînă în creștetul capului. Cînd ea ajunge în creștetul capului, veți vedea o cascadă de lumină izvorînd prin cap.

4. Lăsați această lumină să circule pe fiecare parte a corpului și lăsați-o să se tragă din nou spre ceakra bazei.

Aceasta completează un ciclu. Executați cinci cicluri.

Spiralele interioare

Aceste exerciții dezvoltă conștientizarea căilor psihice între centrii muladhara și ajna.

1. Așezați-vă drept, cu mîinile pe genunchi.
2. Deveniți conștient(ă) de ceakra muladhara, de la baza coloanei vertebrale.
3. Observați canalul pranic pornind de la dreapta ceakrei. Vedeți cum se curbează în exterior, înspre dreapta corpului, înainte ca el să se curbeze în spate, spre stînga, traversînd sushumna la ceakra svadisthana.
4. El pornește pe partea stîngă a corpului, din linia mediană, și se curbează în spate, traversînd sushumna pe la ceakra plexului solar.
5. El iese pe partea dreaptă a corpului, pentru a se curba înapoi la stînga, înainte de a se roti înapoi, trecînd la centrul inimii.
6. El pornește pe stînga, apoi se balansează în spate, pentru a traversa sushumna, trecînd sub ceakra gîtului.
7. El pornește pe dreapta centrului, de unde pătrunde în ceakra ajna la punctul central pe sushumna.

Prana va coborî prin ruta spiralei alternative.

1. Vizualizați ceakra ajna între sprîncenele dumneavoastră. Observați fluxul pranic în partea dreaptă, chiar deasupra nării drepte.
2. Vedeți acest canal trecînd în afară, peste obrazul drept. Apoi se întoarce spre stînga, înainte să traverseze sushumna la linia mediană și să treacă la ceakra gîtului.
3. El pornește din linia mediană, mișcîndu-se spre stînga, înainte să se curbeze înapoi spre dreapta, și traversează linia mediană spre sushumna, trecînd la ceakra inimii.

4. El pornește spre dreapta corpului, apoi se curbează înapoi la linia mediană, traversînd sushumna spre ceakra plexului solar.

5. El pornește spre stînga corpului și se curbează înapoi, traversînd sushumna la ceakra sacrală.

6. El pornește la dreapta, înainte de a se curba din nou, pentru a traversa sushumna la ceakra bazei.

7. El pornește înspre stînga și apoi se curbează la dreapta, pentru a intra în ceakra bazei.

Acesta este un exercițiu dificil care poate fi divizat în cel puțin două părți.

Există mult mai multe exerciții tradiționale de acest fel, care ajută la trezirea pranei, extinderea ei, contracția și localizarea în anumite părți ale corpului. Se spune că unii oameni sînt capabili să vadă și să miște prana foarte rapid. Alții o consideră un proces mai lent, care cere răbdare și hotărîre. Deoarece astfel de exerciții trebuie să fie repetate de nenumărate ori, motivația corectă este cel mai important factor, cînd progresul nu este evident.

Metodele tradiționale pentru trezirea energiilor profunde sînt : controlul respirației, meditația și pozițiile fizice. Împreună, aceste trei aspecte constituie un demers integrat pentru a lucra cu centrii. Nici un discipol serios nu trebuie să se aștepte că poate evita vreuna dintre aceste discipline.

Există cîteva asemănări surprinzătoare între sistemele orientale și cele occidentale. Yoga Kundalini este o ramură

specializată a yoga, care s-a concentrat asupra energiilor profunde. Ea a elaborat atît o teorie a anatomiei profunde, cît și o metodologie integrată pentru trezirea centrilor. Cabala oferă o radiografie, care poate fi revelată prin meditație, ritual și practica spirituală, chiar dacă îi lipsește o disciplină fizică egală cu asanele din Yoga. Ceakrele sînt activate indirect, ca rezultat al procesului atotcuprinzător al trezirii.

Cabala nu a intenționat niciodată să fie un ghid pentru deșteptarea ceakrelor, iar noi nu ne putem aștepta ca ea să îndeplinească în mod specific această funcție. Totuși, atribuțiile stabilite pentru diverși sephiroth pot fi legate de caracteristicile ceakrelor. Kether Încoronatul corespunde automat ceakrei creștetului. Experiența spirituală a lui Kether este uniunea cu Dumnezeu. Binah și Hokmah, Înțelepciunea și Înțelegerea, corespund împreună ceakrei sprîncenei. Daath, sephirahul ascuns, despărțind abisul, corespunde ceakrei gîtului. Ceakra inimii este reprezentată de Tiphareth, Frumusețea. Geburah, sfera Severității și Chesed, sfera Milei, sînt totodată reflectate în acțiunile ceakrei inimii. Ceakra plexului solar corespunde lui Hod, sfera gîndurilor și Netzach, sfera emoțiilor. Yesod, bogat în simbolismul lunar și al apei, corespunde ceakrei sacrale. În cele din urmă, Malkuth, Regatul, corespunde ceakrei bazei (vezi figura 6). Acest cadru oferă o structură de comparație între cele două sisteme.

Occidentul oferă multe demersuri terapeutice care se bazează pe cunoașterea ceakrelor. Cei care activează direct în aceste probleme măresc aria cunoașterii disponibile și ajută la construirea unei teorii integrate trup/minte.

Ceakrele sînt indicatori excelenți ai bunăstării. Cînd o ceakră este blocată sau închisă, individul nu mai poate avea acces la energiile corespunzătoare. Relația dintre energiile fizice și cele suprafizice este reciprocă și circulară. Dezechilibrul la un anumit nivel este reflectat de dezechilibrul la un alt nivel.

Cauza și efectul sînt permanent schimbate, în interacțiunea constant transformatoare a energiilor fizice și eterice. De aceea, ne putem permite folosirea ceakrelor ca mijloace de diagnosticare.

Este posibil să evaluăm starea ceakrelor fiecăruia dintre noi prin testarea cu un pendul. Acesta poate fi considerat ca mijloc de amplificare a răspunsului care, în mod normal, se află sub pragul conștientului. Noi nu sîntem conștienți de capacitatea de a ne conecta la multitudinea de vibrații diferite, generate de forme variate. Viața organică, plantele, mineralele și ființele vii, toate generează cîmpuri energetice, care se află dincolo de lumea fizică. Cartea care mi-a stîrnit pentru prima oară interesul pentru acest experiment a fost *E.S.P. Dincolo de timp și spațiu* de T.C. Lethbridge. Testarea este o pricepere care se poate dobîndi doar prin experiență. Lucrul cel mai ușor din lume este să construiești un pendul, dintr-un

inel și un fir de ață, suspendat peste diverse obiecte și să observi propria ta reacție la sistemul energetic intensificat de pendul. Cei care au experiență în testări ar putea dori să încerce pe ei înșiși. Cel mai bun lucru este ca persoana căreia i se testează ceakra să fie întinsă pe spate. Iar persoana care testează să stea îngenuncheată lîngă ea. Pendulul ar putea fi suspendat peste zona generală a ceakrei și mutat încet mai jos pînă cînd acesta va intra în contact cu cîmpul energetic al individului. Acesta variază de la persoană la persoană. Cînd pendulul va intra în contact cu ceakra, el va începe să se rotească fie în direcția de mers a acelor de ceasornic, fie invers. El va descrie un cerc, care pare să indice circumferința ceakrei însăși. Viteza de rotație este întotdeauna indicatorul activității ceakrei. Pendulul poate fi uneori leneș, iar alteori surprinzător de rapid. Rotația circulară, în oricare dintre direcții, este un indicator al activității și vitalității în interiorul ceakrei. Deseori, găsirea ceakrelor se petrece atunci cînd rotația are loc în sensul de mers al acelor de ceasornic. Boala fizică, reflectată în interiorul ceakrei relevante, produce fie o mișcare liniară a pendulului, fie nici o activitate, ceea ce înseamnă că ceakra s-a închis pentru un timp. Testarea în acest fel poate fi relevantă. Ea ne arată foarte clar natura relației dintre nivelurile fizice și cele eterice. O mai mare cantitate de informație poate fi aflată despre această interferență prin folosirea observației și tehnicilor de testare.

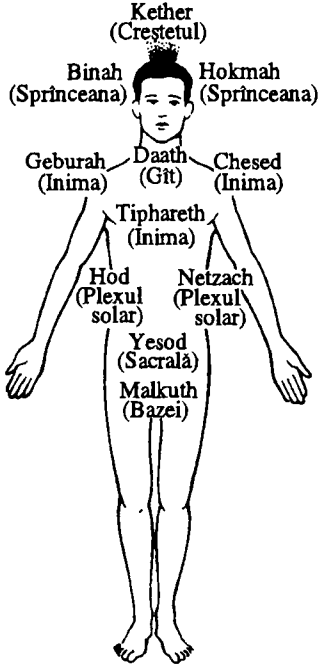


FIGURA 6. CEAKRELE ȘI ARBORELE VIEȚII

Corpul funcționează ca o hologramă, întregul fiind reflectat în părți. Fiecare dintre disciplinele terapeutice de acupunctură, reflexologie și masaj demonstrează principiul potrivit căruia corpul reflectă întregul prin părți: „Cît deasupra, atît dedesubt". În acest sens, noi putem localiza puncte în mîini și picioare, care corespund ceakrelor. De

exemplu, punctele reflexe pentru glanda hipofiză sînt fixate la degetele mari de la mîini și de la picioare. Un practician priceput poate folosi aceste puncte, atît pentru diagnosticare, cît și ca parte a tratamentului.

Activitatea cu meridianele energetice sau punctele nodale cere antrenament și pricepere, dacă vrem să avem succes. Totuși, oricine poate încerca următorul test, care este preluat din Abordarea sistemului de sănătate, care se bazează pe chinestezia aplicată, știința activării mușchilor. Testarea mușchilor oferă bazele pentru toate abordările tehnicilor de sănătate. Puterile relative ale ceakrelor pot fi totodată evaluate în acest fel. Este foarte ușor să faci și să oferi o evaluare obiectivă și definitivă. Testul solicită două persoane: cel testat și cel care testează. Primul stă cu brațul drept întins cu palma în jos, iar cu mîna stîngă peste ceakra testată la un moment dat. Cel care testează apasă puternic pe brațul întins în jos, cerîndu-i persoanei testate să reziste la fiecare ceakră, testată pe rînd. Acest test este mai interesant. Este imposibil să trișați, oricît ați încerca, dacă o ceakră este slabă, nu veți fi capabil să rezistați apăsării prietenului dumneavoastră.

De asemenea, există o versiune și mai simplă a acestui test. Persoana testată pune vîrful degetului arătător de la mîna dreaptă pe cel de la degetul mare. Mîna stîngă se află pe cîte o ceakră de fiecare dată. Cel care testează trebuie să despartă cele două degete. Este deosebit de folositor să aplici un astfel de test, atunci cînd nu te simți bine. Poți învăța

multe lucruri la nivelul individului, prin confruntarea tipurilor de boală fizică cu cele ale tulburărilor eterice. Puteți detecta punctul de însănătoșire, cînd energiile curg normal prin ceakra respectivă. Deseori, aceasta precede însănătoșirea fizică.

Ceakrele reacționează, totodată, în cel mai înalt grad la demersuri ca remediile florii Bach, care acționează în mod deosebit asupra energiilor profunde. Remediul corect poate avea un efect extraordinar de eliberare a ceakrelor. Ținînd cont de faptul că remediile florii Bach sînt total inofensive, este bine să încercați folosirea lor împreună cu activitatea ceakrei, dar ele acționează favorabil și în combinarea cu alte demersuri intensive.

Atenția mi-a fost atrasă de curînd de o gamă de elixire valoroase. Ele sînt pregătite cu un potențial mineralizant. Acestea acționează direct asupra energiilor profunde și, implicit, asupra ceakrelor. Propria mea activitate cu aceste remedii a fost de departe limitată, dar favorabilă[4].

Activitatea deliberată asupra unei ceakre are, de obicei, un anume impact. De cele mai multe ori, el este evident, dacă individul în cauză este sensibil, iar rezultatele publice. Alteori, progresul pare lent și rezultatele apar în forme difuze, noi atitudini și noi niveluri de conștiință. Deseori, activitatea ceakrei produce vise simbolice, cu un înalt grad de implicare. Visarea însăși poate fi folosită drept transmițător al activității ceakrei, dacă individul este suficient de familiarizat cu procesele propriilor vise. Acțiunea visului poate fi

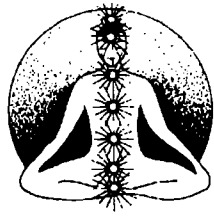
folosită, ca parte a unei strategii atotcuprinzătoare, pentru trezirea ceakrelor. Dacă doriți să creați un vis, veți avea nevoie ca, înainte de a adormi, să stați un timp cufundați în imagini și gînduri relevante. De asemenea, veți avea nevoie să vă dezvoltați capacitatea de a rechema imaginile visului, cînd sînteți treji.

Ceakrele sînt sensibile în cel mai înalt grad la măsurarea tiparelor de gîndire. Afirmațiile pentru fiecare ceakră sînt o cale bună pentru păstrarea intențiilor focalizate în timpul activității cotidiene (vezi Anexa 2). Creați-vă propriile afirmații, bazate pe aceste sugestii. Lăsați ca ele să fie simple și pozitive. Afirmația trebuie să rezume ceea ce ceakra înseamnă pentru dumneavoastră. Aceste afirmații pozitive, create de dumneavoastră, pot acționa ca un antidot puternic la afirmațiile negative fără număr, pe care alți adulți sau persoane cu autoritate le-au proiectat asupra dumneavoastră, la vîrsta adultă. Ce bine să poți afirma : „Am libertatea de a-mi crea propria realitate", iar apoi, în mod constant, să ți se spună : „Nu poți face aceasta". Afirmația poate fi folosită ca o meditație, în timp ce lucrați cu una dintre ceakre. Ea poate fi repetată cu voce tare sau folosită în tăcere. Este o idee bună să notați afirmația și să o luați cu dumneavoastră, oriunde veți merge. Acest lucru simplu vă servește, pur și simplu, să vă readuceți în memorie valoarea ei. Afirmația este cel mai bine folosită în legătură cu o abordare dinamică.

Una dintre cele mai simple și mai edificatoare modalități de legătură cu ceakrele este, pur și simplu, să permiteți minții să genereze simboluri și imagini pentru fiecare dintre

ceakre. Pregătiți-vă să adunați o gamă largă de culori, în orice mediu doriți. Luați o coală mare de hîrtie și intrați într-o stare de meditație. Armonizați-vă cu fiecare dintre ceakre și desenați firesc imaginile care vă vin în minte. Acest exercițiu este chiar fascinant. Culorile întunecate, sumbre indică în mod invitabil lipsa capacității de a exprima energia unei anumite ceakre. Formele organice și liniile continue indică armonia și ușurința expresiei. Integrarea sau separarea se manifestă în forma și intensitatea legăturilor dintre ceakre. Dimensiunea relativă a ceakrelor individuale și accentuarea lor în întregul tipar evidențiază capacitatea folosirii lor în mod spontan.

Luînd în considerație măsura atotcuprinzătoare a ceakrelor, la un moment dat este important să acționăm mai conștient cu energiile. Aceasta ne-ar permite să lucrăm cu o ceakră care pare a fi blocată sau inaccesibilă, cu un simptom fizic, prin angajarea energiei care îl susține. Aceasta ne-ar permite să găsim cîteva căi de observare a efectelor interacțiunii noastre conștiente cu energia ceakrei. Experimentul, cu demersurile sugerate, va dezvolta o cale care vine firesc spre dumneavoastră și va face parte din viața dumneavoastră. Totuși, există o regulă de aur cînd ea vine să acționeze de această natură. Dacă aveți experiența unor rezultate dramatice, care vă fac să vă simțiți nesigur sau dezechilibrat, opriți-vă ! Nu mai aplicați o altă presiune. Încercați să vă odihniți și să permiteți energiilor să se stabilizeze. Acest lucru este deosebit de important, dacă lucrați pe cont propriu. În tradiția misterului se spune : „Grăbiți-vă încet".



3. CHEILE CEAKRELOR

Acea cunoaştere, de la care vorbirea şi gîndirea se întorc derutate, se poate obţine doar prin practică ; pentru ca, apoi, această cunoaştere pură să ţîşnească în afara ei înseşi.

Siva Samhita, versul 180

Dacă o imagine valorează o mie de cuvinte, atunci o imagine simbolică valorează cuvinte nenumărate. Un simbol este infinit ; el permite minţilor să nu aibă limite, iar ideilor să hoinărească, să se asocieze liber şi să dobîndească consistenţa în tipare nou formate. Simbolurile universale îşi păstrează puterea de-a lungul secolelor. Fără a fi micşorate şi fără a fi diminuate de valorile în schimbare, aceste simboluri au capacitatea de a conştientiza fiecare nouă generaţie.

Cuvintele sînt deseori restrictive. Eu vă pot informa prin intermediul cuvintelor. Eu vă pot vorbi despre ceakre. Dar cuvintele singure nu vă pot iniţia în semnificaţia interioară a ceakrelor. Dumneavoastră sînteţi singura persoană capabilă să facă acest lucru, prin acumularea interioară a atributelor,

calităților și funcțiilor ceakrelor, prin meditație și participare activă.

Fiecare ceakră este simbolic descrisă printr-un sistem de corespondențe. Ceakrelor li se atribuie culori, forme geometrice (yantrele), sunete (mantrele), elemente, simboluri animaliere și zeități. Totodată, fiecare ceakră este descrisă ca avînd un număr particular de petale. Ele ar reprezenta vibrația fiecărei ceakre. Alții au considerat că aceste numere se referă la nervii coloanei vertebrale, strîns legați de fiecare plex. Tibetanul ne spune că doar cuvîntul „petală" simbolizează o expresie a forței. Litere sanscrite sînt totodată atribuite fiecărei ceakre.

Aceste descrieri simbolice pot fi apreciate ca o stenogramă sau cod, care rezumă calitățile esențiale ale fiecărei ceakre. Un simbol poate fi considerat ca o ușă. Aceasta rămîne bine închisă, pînă cînd veți găsi cheia potrivită.

Imaginile ceakrelor spun puțin, dacă doar le privești. Va fi nevoie să interiorizați formele prin meditație. După aceea, ușa se va deschide ușor. Veți înțelege nu numai aparența, pur și simplu, ci și semnificația fiecărei reprezentări simbolice.

Reprezentările ceakrelor, care au fost elaborate în interiorul contextului hindus, sînt efective, informative și puternice. Totuși, aceste imagini nu sînt numai posibile mijloace de simbolizare ale acestor energii. Noi avem multe dintre imaginile alternative simbolice din însăși tradiția indiană. Una dintre versiuni, care descrie ceakra manipura, arată zei-

tatea care o domină, cu al său Shakti, pe spatele unei păsări mitice. O guașă pe hîrtie datînd din secolul al optsprezecelea, din Rajastan, descrie ceakrele ca vîrtejuri ale energiei ascendente. Alte tradiții oferă imagini diferite. Toate acestea ar trebui să ne dea curajul de a crea propriile noastre imagini referitoare la puterile ceakrelor.

Iar acum, să privim la simbolurile tradiționale. Fiecărei ceakre îi este atribuită, în mod obișnuit, o culoare specifică. Acest sistem al atribuirii culorii nu există în *Sat-Cakra-Nirupana*. El pare a fi o completare tîrzie, poate de origine occidentală. Potrivit acestuia, ceakrelor li se atribuie culorile curcubeului : roșu, portocaliu, galben, verde, albastru, indigo și violet. Aceasta nu înseamnă că ceakrele însele sînt aceste culori. Ele indică vibrația relativă a ceakrelor, mergînd de la cel mai încet, la bază, la cel mai rapid, din creștetul capului. Culorile însele poartă cu ele, totodată, anumite valori simbolice, pe care mintea occidentală le înțelege cu ușurință. Roșul este puternic și deține forța ; portocaliul este mai puțin agresiv, dar totuși aprig ; galbenul este solar și încălzește ; verdele este rece și exprimă creșterea naturală ; albastrul este culoarea vindecătoare ; indigoul este expansiv, iar violetul este asociat cu aspirația spirituală.

Imaginile tradiționale ale ceakrei sînt totodată colorate conform unui cod specific, indicat în *Sat-Cakra-Nirupana*. Culoarea petalelor, literele înscrise pe ele, și yantra atribuită fiecărei ceakre corespund unor culori specifice. Toate poartă valori simbolice. Cadrul galben al privithi, yantra ceakrei bazei, semnifică elementul pămînt. Semiluna, yantra ceakrei

sacrale, este albă, semnificînd apa. Triunghiul, yantra ceakrei plexului solar, este roșu, semnificînd elementul foc. Hexagonul ceakrei inimii este verde fumuriu, semnificînd aerul. Yantra circulară a ceakrei vishuddi este din nou albă. Ceakra ajna este predominant albă. Ea nu are o yantra. Această culoare este asociată cu răceala lunii și Nirvana. Sahasrara nu este descrisă nici în termenii culorii, nici ai yantrei.

Ar fi prea ușor să fim furați de aceste detalii și să pierdem partea esențială a lucrurilor. Simbolismul culorii poate fi doar informativ, cînd este asociat propriului fundal cultural. Sistemele orientale și occidentale atribuie semnificații diferite aceleiași culori. Ambele sisteme pot fi folosite, independent unul de celălalt. Este important de amintit că toate aceste culori nu descriu ceakrele actuale, ci reprezintă încercarea de a exprima calitățile asociate ceakrelor.

Ceakrele : culori

CEAKRA	PETALE	LITERE	YANTRA
Baza	Carmin	Aur	Galben
Sacrală	Roșu strălucitor	Fulger	Alb
Plexul solar	Turcoaz	Albastru	Roșu
Inima	Roșu strălucitor	Roșu strălucitor	Fumuriu
Gîtul	Purpuriu fumuriu	Roșu	Alb
Sprînceana	Alb	Alb	Alb

Fiecărei ceakre îi corespunde totodată un element. Acesta leagă calitățile ceakrei de o constelație de idei, care sînt reprezentate de calitățile elementelor. Elementul pămînt,

atribuit ceakrei bazei, nu se referă doar la pămîntul fizic, ci se referă la calitățile ființei, care pot fi considerate pămîntene prin ele însele : spiritul practic, supraviețuirea, organizarea și structura. Pămîntul este greu de schimbat, el trebuie să fie manipulat ; este fertil, dar cere muncă ; el este cel care ne oferă și ne dă naștere.

În același fel, elementul apă, atribuit ceakrei sacrale, se referă la calitățile asemănătoare apei : reflexie, mișcare, curgere și adîncime. Apa nu are formă proprie, ea este pasivă în relație cu împrejurările. Se purifică și reînvie. Corpurile noastre conțin și cer apă ; viața începe în uter. Ciclul menstrual este strîns legat de cel lunar. Există o strînsă legătură între toate apele și influența lunii.

Elementul foc este atribuit ceakrei plexului solar. El include acele calități care ar putea fi legate de foc : acțiune, schimbare, expansiune și pasiune. Focul este dificil de limitat, fiind expansiv și volatil. El încălzește și mîngîie, activitatea metabolică generează căldură. Cînd stomacurile noastre sînt goale, ne este frig. Focul are puterea de a schimba lucrurile de la o stare la alta. El este totdeauna activ, dar trebuie să fie alimentat în mod constant.

Elementul aer, atribuit ceakrei inimii, se referă la acele calități care ar putea fi definite prin natura aerului : răspîndire, omniprezență și invizibilitate. Aerul nu poate fi văzut ; chiar dacă noi nu putem atinge aerul, el ne atinge ; poate fi văzut doar prin efectul său. Vîntul circulă în jurul planetei noastre în forme uriașe, care ne afectează pe toți. Aerul nu este niciodată liniștit ; el este activ, nelimitat și îl împărțim unii cu alții.

Akasa este numită eter sau spirit. Acel element este atribuit ceakrei gîtului. El se referă la calitățile eterne, nemuritoare, ale tuturor formelor umane. Forma sa exterioară poate fi imaginată ca prana, forma vieții universale. Akasa este dincolo atît de timp, cît și de spațiu. Ea reprezintă un mister.

Nici ceakrei sprîncenei, nici celei a creștetului nu le sînt atribuite, în mod tradițional, un element specific. Anodea Judith, în lucrarea *Roțile vieții*, atribuie lumina ceakrei sprîncenei, iar gîndul, celei a creștetului. Atributele elementelor sînt cel mai bine înțelese prin meditație.

Ceakrele : elementele

CEAKRA	ELEMENT
Bazei	Pămînt
Sacrală	Apă
Inimii	Aer
Gîtului	Akasa
Sprîncenei	Nu există
Creștetului	Nu există

Fiecăreia dintre ceakre îi revine o zeitate tutelară sau o pereche de zeități. Acestea acționează ca inițiatori în experiența esențială a ceakrei. Zeitățile sînt deseori descrise cu multe capete și multe brațe, cu scopul de a arăta calitățile sau aspectele lor variate. Formele divine dețin elemente, care simbolizează lecțiile pe care ceakra le susține pentru aspirant. Acestea pot fi folosite ca puncte focale în meditație. Cînd discipolul a acordat un înțeles acestor simboluri, zeitățile pot fi văzute ținînd în mînă aceste elemente variate.

Guvernarea dual㠠a fiecărei ceakre, exceptînd cazul ceakrei sprîncenei, este interesantă în mod deosebit. Ceakrele sînt în mod constant moderatorii energiilor yin și yang. Punctul de echilibru este personificat de zeitățile masculine și feminine. Zeitatea care reprezintă ceakra ajna (a sprîncenei) este androgină : atît femeie, cît și bărbat. La acest punct, curenții ida și pingala se unesc cu sushumna, pentru a crea un curent care nu este nici yin, nici yang.

Zeitățile fac două gesturi : abhayamudra — a îndepărta temerile — și varada — a acorda favoruri. Dacă ceakra a fost abordată în spirit corect, atunci nu există nici un motiv de teamă. Dacă doriți să lucrați cu zeități orientale, veți avea nevoie să studiați mitologiile respective și să înțelegeți forțele pe care le reprezintă, trebuind să le vedeți clar formele. Dacă nu sînteți capabil să faceți acest lucru, imaginați-vă o pereche tutelară pentru fiecare ceakră, eventual ca stăpîn și stăpînă sau ca rege și regină. Folosiți o figură de androgin pentru ceakra ajna.

Ceakrele : zeități dominatoare

CEAKRA	ZEITĂȚI
Bazei	Brahma ținînd toiagul, tigva, mătăniile, Dakini ținînd sulița, toiagul cu craniul în vîrf, sabia, cupa
Sacrală	Vișnu ținînd cochilia unei scoici, disc, măciuca de războinic, lotus, Rakini ținînd tridentul, lotus, toba, topor de război
Plexul solar	Rudra ținînd rozariul, arma de foc, Lakini ținînd trăsnetul, arma de foc

CEAKRA	ZEITĂȚI
Inimii	Isa nu ține nimic, Kakini ținînd lațul, craniul
Gîtului	Sadasiva ținînd lațul, biciul, șarpe, trident, arma de foc, vajra, sabie, topor de război, clopoțel, Gauri ținînd lațul, biciul, săgeata, arc
Sprîncenei	Shakti Hakini ținînd cartea, toba, toiagul cu craniu, rozariu

Vizualizarea nu este un exercițiu de deprindere mentală, ci este creația unui instrument corespunzător, o formă rațională. Actul vizualizării acționează facultățile emisferei drepte a creierului, care generează capacitatea de a înțelege formele simbolice. Acțiunea acestei emisfere pune în joc adîncimi emoționale care rămîn neînregistrate de o rațiune corectă. Construirea unei forme divine cu ochii minții ar putea atrage o reacție emoțională. În caz contrar, exercițiul nu a fost realizat la cel mai înalt grad. Tradiția tibetană include vizualizarea zeităților de cea mai mare complexitate și în detaliu. Toate acestea sînt încheiate în mod invariabil o dată cu finalizarea practicii.

Funcțiile ceakrelor sînt simbolizate în mod tradițional de diferite animale. Ele sînt elefantul cu șapte trompe, makara — o creatură ca un crocodil — berbecul și antilopa. Toate au, în același timp, legături mitologice cu anumite zeități. Elefantul cu șapte trompe este Airavata, elefantul Indrei. La ceakra bazei, Airavata poartă un guler negru, pentru

a indica faptul că el ar fi legat de forțele ignoranței. Această ceakră este atribuită elementului pămînt. Elefantul reapare, fără lațul negru restrictiv, ca simbol al ceakrei gîtului. Acum el este de un alb imaculat, indicînd eliberarea de ignoranță. Makara, simbolul ceakrei svadisthana (atribuită apei), este emblema lui Varuna, stăpînul mărilor. Berbecul, aflat la ceakra plexului solar (atribuită focului), este însoțitorul lui Agni, zeul focului. Gazela sau antilopa, de la ceakra inimii (atribuită aerului), este mijlocul de transport al lui Vayu, zeul vînturilor. Aceste simboluri animaliere subliniază corespondențele elementelor și totodată poartă mantra fiecărei ceakre.

Mantra este o meditație sonoră, care rezonează o dată cu vibrația ceakrei. Fiecărei ceakre i se atribuie o bija mantra diferită sau silabă originară. Pornind de la ceakra bazei, bija mantrele sînt Lam, Vam, Ram, Yam, Ham și Om. Nu există o bija mantra pentru ceakra creștetului. Fiecare dintre aceste silabe de origine este înscrisă în centrul lotusului. *Sat-Cakra-Nirupana* descrie aceste mantre ca fiind așezate pe spatele animalului corespunzător. De fapt, textul ne prezintă o constelație puternică de imagini înrudite. Mantra încalecă animalul, se așază în interiorul yantrei, urmărită de zeități care poartă daruri simbolice. Toate sînt incluse în interiorul cercului, răspîndite ca petale înscrise cu litere sanscrite. Aici sînt cheile ceakrelor, ele vă așteaptă pe dumneavoastră.

4. POARTA PĂMÎNTULUI

CEAKRA BAZEI: TABEL DE CORESPONDENȚE

Locul : perineu, între anus și aparatul genital

Numele sanscrit : muladhara, derivat de la mula, însemnînd „rădăcină", și adhara, însemnînd „bază" sau „suport"

Funcția : supraviețuire, pregătire fundamentală sau instrucție

Elementul : pămînt

Statutul intern : stabilitate

Glande : suprarenale

Părți ale corpului : picioare, labele picioarelor, oase, intestinul gros

Disfuncții : obezitate, hemoroizi, constipație, sciatică

Culoare : roșie

Silaba originară : lam

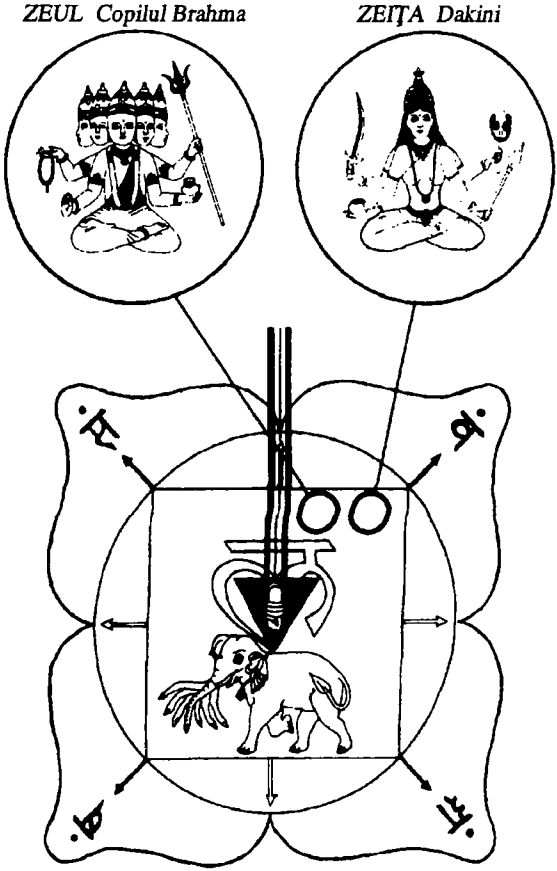
Simțul : mirosul

Sunetul vocalic : o ca în „rope" (sfoară)

Petale-patru : vam, sam, sam, sam

Simboluri animale : taur, elefant, bou

Zeităţi: Brahma, Dakini, Gaia, Demeter, Persephone, Erishkagel, Ana, Ceres, Ceridwen, Geb, Hades, Pwyll



Ceakra Muladhara
Din *Yoga Kundalini pentru Occident*

Prin meditația asupra Ei, cea care strălucește în interiorul Mula-Cakra, cu lumina a zece milioane de sori, un bărbat devine stăpînul vorbirii și rege între bărbați și adeptul tuturor învățăturilor.

Sat-Cakra-Nirupana, versul 13

Călătoria noastră începe aici, la ceakra bazei. Numele sanscrit al acestei ceakre este muladhara. Acesta este alcătuit din două cuvinte a căror semnificație este „rădăcină" și „bază" sau „suport". Aceasta descrie în mod potrivit funcția acestui centru, adică de a da o determinare puternică și care ne leagă cu toate lucrurile vii. Acesta este temeiul nostru în lumea fizică. Noi toți sîntem parte a naturii; de asemenea, împărțim aceleași funcții și instincte cu alte ființe vii; sîntem toți parte a unei lumi. Dacă nu înțelegem astfel de lucruri sîntem, pur și simplu, amăgiți. Acest sens al apartenenței la lumea fizică este vital în relațiile cu ea. Dacă credem că putem fi despărțiți de lumea naturală, ca indivizi în afara ei, observatori și manipulatori, atunci comitem cea mai gravă eroare.

În primul rînd, ceakra bazei reprezintă voința de a supraviețui, însuși îndemnul fundamental. Fără acest îndemn, nu există voința de a lupta împotriva circumstanțelor adverse sau de a vă adapta noilor situații. Animalele manifestă voința de a supraviețui prin propria lor dezvoltare evolutivă.

Paradoxal, această deprindere colectivă de supraviețuire amenință tocmai sănătatea și, posibil, chiar supraviețuirea

Pămîntului însuși. Reapariția actuală a șamanismului este semnificativă în acest timp de criză. Șamanul este în esență o figură tribală, un călător prin două lumi, magician, vindecător și sursă de înțelepciune practică. Este o cale înrădăcinată în pămînt și în lumea naturală. Desigur, totemurile animalice leagă omul și împărățiile naturii într-un întreg unitar. Viziunea-căutare, o experiență esențială a șamanismului, este un demers spiritual cu rădăcini în lumea fizică și cu deprinderi de supraviețuire. Este un test nu numai al capacității individului de a comunica cu forțe nevăzute, ci și al supraviețuirii în lumea naturală. Inițierea autentică determină o reapariție foarte necesară ca parte a acțiunii generale de redescoperire a valorilor spirituale pe pămînt și în mediu. În aceasta constă adevărata experiență fundamentală, care revelează unitatea dintre umanitate și natură. Dacă noi nu putem recepta sensul spiritual în lumea din jurul nostru, atunci există puține șanse să-l aflăm prin căutarea abstractului și intangibilului.

Culoarea roșie este atribuită acestei ceakre. Ea este culoarea sîngelui vieții. Deseori, ocrul roșu a vopsit trupurile morților, pentru a reprezenta renașterea într-o nouă viață. A devenit simbolul pasiunilor și al forței vieții însăși. Culoarea a intrat în uzul limbii : cînd sîntem supărați, vedem roșu înaintea ochilor ; dacă pictăm orașul în roșu, ne complacem într-un comportament extravagant și gălăgios. Culoarea roșie este atribuită planetei Marte, care simbolizează forțe

dinamice, energetice și chiar agresive. Ea este situată pe frecvența cea mai joasă în spectrul culorilor. Ea corespunde firesc calităților și funcțiilor ceakrei bazei. Ceakra bazei, spre deosebire de celelalte, stă cu fața în jos, spre pămînt, de unde își adună și trimite forțele profund pămîntene. Un astfel de contact este dependent de apropierea de pămîntul fizic. Capcanele civilizației ne pot izola total, dacă nu facem efortul conștient pentru a le contracara efectul. Plimbarea într-un loc deschis nu este doar un exercițiu, ci și o ocazie favorabilă de a stabili legătura cu pămîntul aflat sub picioarele noastre.

Numele ceakrei bazei este bine ales. El reprezintă cele mai primitive instincte și impulsuri ale noastre. Nu este deloc surprinzător că glandele asociate cu această ceakră sînt cele suprarenale, responsabile cu lupta și reacția la efectele adrenalinei. Acesta este un răspuns primitiv, departe de acele zile cînd strămoșii noștri trebuiau să fugă sau să lupte pentru propria lor viață. Ne face plăcere să ne considerăm civilizați și sofisticați, dar, în situații deosebite, ne regăsim luptînd pentru supraviețuirea zilnică, așa cum o făceau strămoșii noștri.

Cuvîntul „mula" înseamnă rădăcină. Swami Satyananda Saraswati, un învățător modern și fondatorul școlii de Yoga din Bihar, ne reamintește că „mula" este cel mai bine înțeleasă ca mula-prakriti, baza transcendentală a tuturor fenomenelor naturale, originea la care materia se reîntoarce prin dezintegrare. Acum știm că o stranie lume subatomică,

alcătuită din particule, susține lumea noastră de manifestări fizice. În aceasta constă substanța munților, a mărilor și a cîmpurilor, originea stelelor și a planetelor. Însă pentru simțurile noastre, această lume este invizibilă și inaccesibilă. Ea respectă un cod de reguli diferit decît cele care guvernează lumea fizică. Totuși, originile noastre izvorăsc din acest domeniu străin, energia devine materie în mod miraculos. Lumea subatomică este încă un loc foarte misterios, dar care, treptat, își dezvăluie secretele.

Puterea transformatoare Kundalini este, de asemenea, un mare secret. Nu putem studia ceakrele fără a o lua mai mult în considerație decît atunci cînd privim la cele șapte culori, fără a înțelege că ele formează curcubeul. Această putere latentă se află în ceakra bazei. Se spune că trezirea completă a acestei forțe aduce eliberarea și iluminarea. Cînd puterea este trezită, ea se ridică în ceakre și transformă totul în drumul ei.

Simbolurile tradiționale hinduse descriu calitățile și funcțiile acestei ceakre. Deci, ea are patru petale. Sephirahul Malkuth, care corespunde ceakrei bazei, este împărțit tot în patru, pentru a simboliza cele patru elemente. Cele patru petale ale acestei ceakre sînt înscrise cu literele sanscrite din aur : Vam, Sam, Sam, Sam. În interiorul circumferinței ceakrei se află un pătrat galben, privithi, yantra pămîntului. Privithi înseamnă „pămîntul cel larg" și este respectat ca o zeiță. Între copiii ei se numără amurgul, focul și zeul Indra. Privithi reprezintă stabilitatea manifestării fizice. Încă o dată, există

o paralelă cu tradiția occidentală, care simbolizează stabilitatea formelor materiale printr-un pătrat. Se află o săgeată la fiecare colț și la fiecare din punctele din mijloc. Ele reprezintă tot atîtea direcții și posibilități, care sînt întotdeauna deschise individului, la nivel fizic. Mereu există pericolul dispersării energiilor, prin urmărirea mai multor țeluri în același timp. Puterea de a deosebi trebuie dezvoltată, cu scopul de a focaliza rațiunea. În interiorul pătratului, se află un elefant alb, cu șapte trompe. Acesta este Airavata, elefantul Indrei. Satyananda ne spune că cele șapte trompe reprezintă cele șapte minerale necesare vieții fizice. Elefantul a fost atît războinic, cît și animal de povară în India. El este cunoscut atît pentru puterea, cît și pentru inteligența sa. În același timp, el poate simboliza mintea care, fără a fi cultivată, este sălbatică și potențial distructivă. Elefantul mai poate fi găsit și în cea de-a cincea ceakră, pentru a arăta că puterile minții au fost cultivate și folosite.

Tradițional, fiecare ceakră este guvernată de o pereche divină. În acest caz, Brahma este descris drept copil cu consoarta sa, Dakini. Natura copilului de formă divină indică lipsa maturității conștiinței la acest nivel. Fiecare zeitate poartă un număr de obiecte, care simbolizează lecțiile pe care ceakra bazei trebuie să le predea. Brahma poartă o danda sau un toiag, o tigvă și un rozariu. El face un gest care îndepărtează frica. Toiagul reprezintă coloana vertebrală, ca formă exterioară a canalului prin care Kundalini se poate ridica. Tigva este deseori folosită ca o cupă de băut, din care

să-și potolească setea spirituală. Rozariul are 108 mărgele, care reprezintă numele Mamei Divine, manifestarea Shakti.

Dakini poartă o suliță, o sabie, un toiag cu un craniu la capăt și o cupă. Și ea face gestul înlăturării fricii. Sulița reprezintă nevoia de a vă realiza propriile țeluri, sabia — puterea de a deosebi, toiagul simbolizează mintea goală, iar cupa — apele vieții, pe care orice discipol speră să le bea. Este practic imposibil să nu vă vină în minte anumite simboluri elementare occidentale : cupa, sabia, toiagul și sulița.

În interiorul pătratului, exact deasupra simbolului elefantului, putem vedea un trikona, un triunghi cu vîrful în jos. El reprezintă Shakti, aspectul feminin al creației. În tradiția occidentală, un triunghi cu vîrful în jos semnifică elementul apei, care este considerat tot feminin în polaritate. Trikona conține membrul lui Shiva — phallus (imaginea unui penis, folosit ca simbol al fertilității) — în jurul căruia un șarpe stă încolăcit de trei ori și jumătate. Aceasta este forța Kundalini, care face trei cicluri și jumătate pentru a-și completa călătoria în sus. Deasupra phallus-ului se află o mică semilună — o citkala — simbolul sursei divine a întregii energii.

Din aceasta reies cîteva învățături despre natura universală a polarității, uniunea elementelor într-un impuls nesfîrșit. Polaritatea Shiva — Shakti este însă una din manifestările căsătoriei sacre, uniunea care aduce împreună elementele ireconciliabil opuse. Shakti, forța feminină, este atribuită ceakrei bazei, iar Shiva, forța masculină, aparține ceakrei creștetului. Noi sîntem definiți prin magnetismul ire-

zistibil dintre materie și spirit. Cînd cele două sînt despărțite, predomină un statut de dualitate. Fără această separare, manifestarea nu poate avea loc. Cînd Kundalini se ridică în plinătatea sa, Shiva și Shakti se unesc. Conștiința cosmică izvorăște din uniunea lor.

Există o polaritate particulară între ceakra bazei și cea a creștetului. Ceakra bazei ține rădăcina Kundalini, pe cînd ceakra creștetului, „locuința lui Shiva", se deschide în întregime la ultima înflorire. Kundalini, ca și Shakti, stau în ceakra bazei, așteptînd uniunea cosmică viitoare. Probleme ale sexualității personale aparțin mai evident celei de-a doua ceakre. În aceasta constă legea universală, atracția antagonismelor, ceea ce generează creația. Polaritatea Shiva — Shakti este paradigma creației însăși. În această axă putem vedea forțele mari, cosmice, particularizate și personalizate.

Metafizica hindusă portretizează manifestarea ca o serie de emanații, producînd niveluri dense ale existenței, în devenirea lor. Toate aspectele forței creatoare sînt, în mod esențial, parteneri masculin-feminin, întrupînd principiile active și pasive. Pentru a sublinia această concepție, zeitățile hinduse sînt deseori perechi, zei și zeițe avînd nume cu aceeași rădăcină, dar cu sfîrșitul diferit, ceea ce le evidențiază trăsăturile : Isvara, Isvari și Brahma, Brahmini, de exemplu.Termenul Shakti se referă la aspectul feminin al tuturor nivelurilor de creație. Cînd este adăugat numelui zeiței, el consolidează natura ei ca un recreator dinamic, la un anumit nivel. Există o ierarhie a puterilor Shakti, simbo-

lizate ca parteneri activi în interiorul ceakrelor înseși. Divinitatea feminină are domeniul peste substanța lumii materiale, conferind formă, ca un rezervor pentru forță. Shakti Kundalini, aflată la ceakra bazei, este o forță cosmică, omniprezentă prin creație. Ea este particularizată în interiorul ființei umane. În cele din urmă, Kundalini se ridică la conștiința cea mai înaltă, care s-a trezit prin practica spirituală.

Axul sahasrara-muladhara poate fi văzut ca o forță magnetică, cu cîte un pol la fiecare capăt. Separînd cei doi poli ai magnetului, există un număr de blocaje, obstacole și noduri care împiedică transmiterea forței magnetice. Practica spirituală are ca efect înlăturarea unor astfel de obstacole. Cînd nu există nimic durabil între cei doi poli, doar polii care se atrag reciproc, atunci are loc o reacție. Însuși polul pămîntesc suferă o transformare, după care nu mai are influență. În locul său, puterile tutelare sînt transferate creștetului, ceea ce transcende realitatea spirituală. Puterile ceakrei muladhara produc o stare transformatoare și se unesc cu cele ale ceakrei sahasrara. Din această uniune a antagonismelor ia naștere conștiința transcendentală. Această imagine, chiar mecanică și inventată, ne ajută să ne imaginăm inimaginabilul și să studiem ceea ce este puțin probabil să cunoaștem pentru noi înșine.

Învățăturile hinduse ne spun că însăși ceakra bazei conține un nod psihic, brahma granthi. Ele pot fi găsite atît la ceakra sprîncenei, cît și la cea a inimii. Aceste „noduri"

trebuie să fie dizolvate în puncte corespunzătoare, pentru a permite energiilor evolutive să curgă în sus. Aceste blocuri psihice nu pot fi luate cu forța și nici nu pot fi dezvăluite cu ajutorul intelectului. Aceasta se poate realiza doar printr-o schimbare interioară a orientării, care eliberează puterea de înțelegere a eului și face să dispară iluziile, evidente la fiecare nivel. Existența acestor noduri în interiorul centrilor energetici acționează ca cel mai important apărător care contribuie la menținerea status-quo-ului. Ele acționează ca uși închise, care inhibă creșterea energiei dincolo de anumite niveluri, pînă cînd conștiința însăși a creat cheia necesară.

În corp, această ceakră guvernează picioarele, oasele și intestinul gros. Dezechilibrele la acest nivel pot genera obezitate, sciatică, hemoroizi, constipație, iar la bărbați, probleme de prostată. Indivizii cu astfel de probleme ar putea beneficia de activitatea cu energiile ceakrei bazei. Totodată, dezechilibrele la acest nivel pot crea probleme de natură psihologică, ca de exemplu : stări de mîhnire, depresie și instabilitate. Acestea reflectă perspectivele întunecate ale lumii. Comportamentul îngăduitor față de sine, ca lăcomia, avariția și egocentrismul exagerat, fiind perspective limitate ale sinelui, poate fi rezultatul blocajelor la acest nivel. Identificarea excesivă cu această stare a conștiinței determină o grijă exagerată pentru stabilitatea materială și valorile externe ca statut, putere și prestigiu. Imaginea limitată devine apoi eternizare de sine. Nu este deloc greu să observi din plin acest tip de conștiință în lume.

Ceakra bazei adăpostește forțele karmei. Ceakrele înmagazinează informația și memoria ca pe dischetele computerelor, actualizînd în mod constant cantitatea de date ale vieții în memorie. Conținuturile fiecărei ceakre rămîn necunoscute, pînă cînd „cheia" potrivită nu este recunoscută. Această cheie poate lua forme multiple, de exemplu, energie aplicată, meditație sau stimul fizic. O trezire bruscă poate descoperi amintiri neașteptate, de demult, și poate elibera emoții reprimate într-un mod violent.

Cînd ceakra bazei este activă și echilibrată, există un simț al intenției, al apartenenței la lumea naturală și o voință de a vă asuma responsabilitatea propriilor acțiuni și fapte.

Exerciții orientative

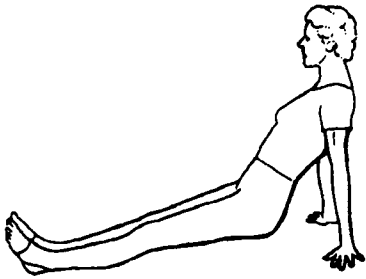
1. Alegeți o zeitate a pămîntului. Studiați-i mitologia și familiarizați-vă cu formele în care a fost reprezentată.
2. Cercetați propria dumneavoastră relație cu lumea naturală, luînd în considerație: „Ce vă dă pămîntul și ce dați dumneavoastră acestuia ?"
3. Meditați la elementul pămînt.

Asane

1. Căderile corpului

Acest exercițiu acționează pe canalul dominant 1, la baza coloanei vertebrale.

1. Așezați-vă pe podea, cu picioarele întinse în față.
2. Susțineți-vă prin așezarea palmelor pe podea, în spate.
3. Arcuiți-vă șezutul și săriți ușor pe baza coloanei.



Căderile corpului

2. Întinderile picioarelor

Acest exercițiu întinde nervul sciatic, care este cel mai întins nerv din corp.

1. Așezați-vă pe podea, cu picioarele întinse, depărtate, în față.

2. Ridicați-vă coloana.

3. Îndoiți-vă genunchiul drept și așezați-vă călcîiul între organele genitale și rect, în așa fel încît să stați pe călcîi. Aceasta stimulează canalul concepției 1. Piciorul stîng rămîne întins în față.

4. Aplecați-vă înainte și țineți-vă strîns piciorul la pulpă, gleznă sau chiar la labă, dacă aceasta este o poziție confortabilă.

5. Expirați și îndoiți-vă înainte, așa încît să vă aduceți capul înainte, înspre genunchiul stîng, dar fără a îndoi coloana.

6. Repetați cu cealaltă parte a corpului.

Întinderile picioarelor

3. Statul pe călcîie (Vajrasana)

Poziția Vajrasana stimulează meridianul aparatului urinar, care merge în jos, pe partea din spate a picioarelor. Concentrarea pe nas stimulează muladhara, prin focalizarea punctului unde ida și pingala se termină. Concentrarea pe perineu focalizează conștientizarea, pe zona unde ida și pingala își au originea.

1. Așezați-vă pe călcîie, în așa fel încît genunchii să fie așezați înainte și ușor îndepărtați.
2. Prindeți-vă mîinile și țineți-le sub buric cu încheieturile mîinii pe coapse.
3. Închideți ochii, concentrați-vă asupra vîrfului nasului, pentru cîteva minute, și cugetați.
4. Îndreptați-vă atenția asupra perineului, pentru cîteva minute, ca o meditație. Totodată, perineul poate fi contractat și relaxat din timp în timp.

Vizualizarea: cele patru orizonturi

Vedeți înaintea dumneavoastră un cerc descris pe pământ. Vedeți cele patru direcții, marcate în mod evident în el. În centrul cercului stă o figură, purtînd o robă neagră de stofă aspră, cu glugă. Aceasta este o zeitate pământească, aleasă de dumneavoastră. În timp ce o urmăriți, figura vă invită să stați în centrul cercului. Stați împreună în centrul cercului. Figura scoate o mică nuia din cutele mantalei și o îndreaptă înspre răsărit.

Vă veți găsi în ipostaza urmăririi unui grup de oameni, vînînd împreună în picioarele goale, înarmați doar cu sulițe și bețe. Acum, alergați împreună cu ei, urmărind un animal mare. Ei înconjură fiara, care se ridică înspre ei. Toți acționează împreună, atacînd și rănind creatura gigantică, pentru a o doborî. Simțiți ceva din experiența lor: spaimă amestecată cu excitare, exuberanță confruntată cu concentrare. Simțiți un flux de adrenalină. În timp ce fiara este doborîtă, picioarele dumneavoastră par să cedeze, ca și cînd dumneavoastră înșivă ați fi participat la urmărire și la ucidere.

Scena dispare și vă veți întoarce în centrul cercului. Figura vă atrage atenția asupra următorului orizont. Acum vă veți găsi singuri între nori de praf și sunete, generate de încleștarea armelor. Sînteți în mijlocul bătăliei. Cele două armate se luptă, fără milă. Vă întrebați de ce se bat. Auziți gemetele cailor răniți și strigătele depărtate ale oamenilor tăiați,

zăcînd la pămînt. Nu așteptați ivirea zorilor, pentru că nu știți dacă învingătorul a avut o cauză dreaptă. Puteți vedea măcelul și auzi sunetul bătăliei. Vă întoarceți. Scena dispare și vă reîntoarceți la punctul central.

Ghidul vă atrage atenția la următorul aspect. Vă găsiți stînd în fața unor porți ale orașului. Pe fiecare parte a străzii stau oameni, întinși pe jos sau încolăciți, fără a se mișca : copii zdrențăroși, agățați de femei sleite. La capătul străzii se deschide o piață, care este decorată cu steaguri și stindarde. Chiar în uși și în colțurile din jurul pieței puteți vedea alte persoane zdrențăroase. În piață, vine o mare procesiune : soldați, muzicanți, dansatori, toți în costume extravagante. Acum vin conducătorii orașului, purtați de bărbați în baldachine decorate. Ei trec, într-o strălucire de culoare. Dumneavoastră vă întoarceți. Scena dispare. Sînteți din nou în punctul central.

Ghidul vă îndreaptă atenția spre ultimul sfert. Vă simțiți transportat spre un mic deal, cu priveliștea spre un cîmp plin de rod. Acolo, un grup de femei strînge recolta. Ele sînt aplecate în timp ce muncesc. Le urmăriți ușor, cu răbdare, mișcîndu-se metodic prin cîmp, în ritmul lucrului lor. Sperați ca recolta să fie una dintre cele mai bune. Întreaga comunitate depinde de aceasta. Scena dispare și vă regăsiți în punctul central, încă o dată.

Lîngă dumneavoastră se află figura pe care ați ales-o ca zeitate. Ea se întoarce spre dumneavoastră și vă vorbește :

— I-ai urmărit pe alții ; cum vei folosi puterea pămîntului ?

Luați-vă timp să reflectați. Scena finală pălește.

Imaginile visului

Acțiunea asupra ceakrei bazei poate produce în mod spontan o gamă largă de imagini, indicînd că trezirea ceakrei a avut loc, de exemplu, visele care au loc sub pămînt și revelează pînă la urmă o sursă neînregistrată de putere, posibil într-o cameră subterană, subsol sau pivniță ; visele focului de sub pămînt ; visele deschiderii unei uși care ascunde o cursă ; visele care caracterizează căutarea unei comori ascunse sau obiecte nepămîntene. Visele caracteristice, cu un șarpe, taur, elefant sau alte animale sălbatice uriașe, vă conectează în același timp la acest nivel de conștiință.

Remediile florii Bach

Pruna	6	Învățați să vă eliberați
Curpen alb	9	Cunoaștere în detalii
Grozamă	13	Integrarea bucuriei și tristeții
Pin	24	Asumarea responsabilității pentru propria viață
Castan dulce	30	Aveți încredere în propria evoluție

Muzica

Această ceakră răspunde muzicii tribale pămîntene și ritmurilor naturale primitive. Sunetele autentice ale tobelor sau ale rugăciunilor în ritmul muzicii vă pot încuraja să dansați, să bateți din picior sau să săriți. Piesele sugerate sînt *Meetings with Remarkable Alloys* de Chris Campell sau *Spirit of The Red Man* de John Richardson.

5. POARTA LUNII

CEAKRA SACRALĂ : TABEL DE CORESPONDENȚE

Locul : plexul solar

Numele sanscrit : svadisthana, însemnînd „dulceață" sau „propria locuință"

Elementul : apa

Funcția : plăcere, sexualitate, procreație, creativitate

Statutul intern : încrederea în sine, bunăstarea

Părți ale corpului : uter, rinichi, sistemul reproducător, sistemul circulator, vezica

Glande : ovare, testicule

Disfuncții : impotență, frigiditate, boli ale uterului, necazuri cu vezica sau rinichii

Culoarea : portocaliu

Silaba de origine : vam

Simțul : gustul

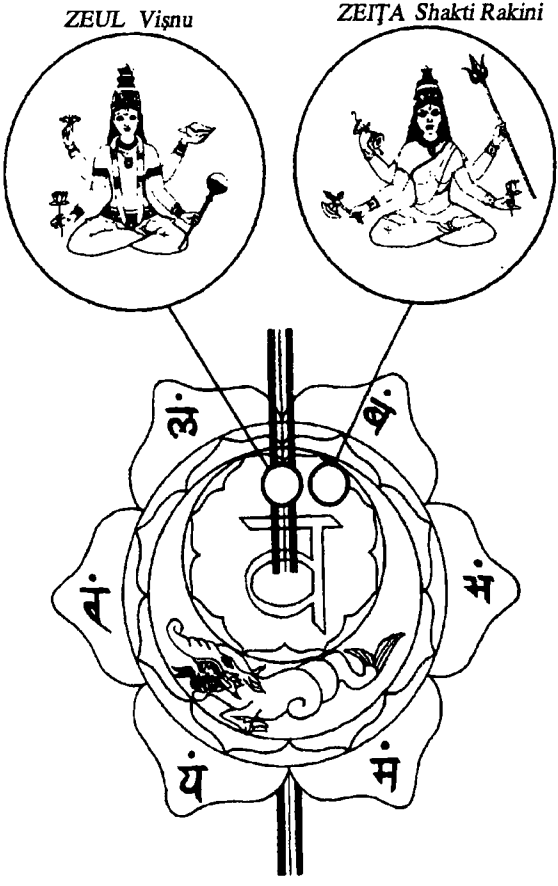
Petale-șase : bam, bham, mam, yam, ram, lam

Simboluri animale : makara, pești, animale marine

Zeități : Vișnu, Rakini

Cel care meditează la acest lotus imaculat, care se numeşte svadisthana, este scăpat imediat de toţi duşmanii săi.

Sat-Cakra-Nirupana, versul 18



Ceakra Svadisthana
Din *Kundalini Yoga pentru Occident*

Urcîndu-ne de la ceakra bazei, acum vom întîlni cea de-a doua ceakră, svadisthana. Rădăcinile ceakrelor muladhara și svadisthana sînt localizate atît de aproape, încît unele funcții aparțin ambelor ceakre. Această ceakră este înrudită cu plexul nervului sacral.

Există cîteva discuții referitoare la derivarea numelui. Unele autorități îl traduc cu sensul „dulceață". Svadisthana este înainte de toate centrul plăcerii fizice. Alții cred că acest cuvînt este derivat din sva însemnînd „cel care aparține sieși" și dhisthana cu sensul de „locul tău actual". De aceea, el semnifică „propria ta locuință". S-a sugerat că aceasta se referă la un timp îndepărtat, cînd Kundalini stătea adormit în ceakra sacrală.

Această ceakră este localizată în interiorul abdomenului, la jumătatea distanței între pubis și buric. Ea guvernează sexualitatea, procreația și creativitatea la toate nivelele. Fizic, această ceakră afectează curgerea fluidelor în corp. De aceea, elementul său este apa.

Funcția majoră a acestei ceakre este procreația și sexualitatea, dar ea este inactivă de fapt pînă la pubertate. Sexualitatea este prima manifestare a atracției între anatagonisme. Simbolul yin-yang exprimă polaritatea fundamentală între antagonisme : masculin și feminin, lumină și întuneric, zi și noapte, soare și lună.

Sexualitatea în familie, ca și procreația, au devenit separate, datorită evoluției menstruației spre estru*. Nici pro-

* estru — perioada de receptivitate sexuală maximă a femeii (n. trad.).

creația, nici sexualitatea nu sînt limitate la o perioadă scurtă de timp. Acest pas evolutiv a fost un factor vital în dezvoltarea socială a familiei. Theo Lang scrie despre legătura importantă între impulsul sexual uman și rezultatele socializante cînd afirmă: „De aceea, instinctul sexual pe tot parcursul anului poate fi considerat ca factor dominant în formarea societății omenești"[1]. Sexualitatea își asumă răspunderea pe plan social, ca și funcția biologică, și tinde să producă modele de organizare socială, care permit legături între sexe pe timp îndelungat. S-a sugerat că activitatea continuă a hormonilor sexuali determină o vioiciune crescută în creier și, totodată, un comportament explorator, care favorizează stabilizarea cu succes a speciilor. Acest punct de vedere interesant tinde să confirme ideea tradițională, conform căreia există o legătură directă între această ceakră și rațiune.

Funcția sexualității umane este complexă, atît sociologic, cît și psihologic. Ea a oferit evoluției umanității posibilitatea relațiilor intime. Totuși, structurile puterii, create pentru a controla sexualitatea, au produs deseori cea mai urîtă denigrare și persecutare a femeilor. Subiectele perene, referitoare la folosirea și abuzul puterii sexuale, confruntă fiecare generație și, într-adevăr, fiecare individ.

Există, fără îndoială, o diferență între modul în care femeile și bărbații au experiențe sexuale. Aceasta este o reflectare directă a modelelor energetice diferite, total opusă diferențelor biologice și condiționării sociale. La femei, cea de-a doua ceakră include uterul, iar ceakra poate fi văzută emanînd din interiorul trupului. Ea ajută evoluția spre o

sexualitate care, de obicei, este simțită în profunzime și a cărei experiență se află în întregul ființei. Unui bărbat îi lipsește uterul ca punct de ancorare interior și, deseori, experiențele sexuale rămîn fără conexiune emoțională. La bărbați, cea de-a doua ceakră este deseori integrată, dar, în același timp, poate fi văzută ca o sferă plutind în afara trupului. Aceasta nu înseamnă negarea capacității bărbaților de a avea experiență sexuală profundă, dar asemenea experiență urmează integrării și depinde de ea. Ceea ce poate declanșa acest proces de integrare ia multe forme. Astfel, el se autoinițiază sau poate începe cînd bărbatul a găsit o parteneră care să-i trezească interesul. De asemenea, poate să nu aibă loc niciodată, dînd naștere masculului vînător, întotdeauna dornic să facă o cucerire sexuală, din care nu va găsi decît o satisfacere a eului.

Sexualitatea este o zonă care poartă azi întreaga greutate a bătăliilor care au loc între sexe. În societate, aceasta se manifestă prin multe modalități competitive. Comportamentul sexual a suferit o schimbare, de curînd, cel puțin în Occident. Revizuirea atitudinilor și a moralității ne aduce față în față cu natura reală a sexualității și țelurile ei în viața noastră.

Sexualitatea și spiritualitatea sînt de obicei considerate a fi lumi total diferite. Cei ce intră în viața spirituală ca preoți, călugări sau călugărițe renunță la viața sexuală și devin celibatari, alegînd, în schimb, să-și canalizeze emoțiile printr-o viață pusă în slujba datoriei. Celibatul este indisolubil legat de valorile religioase ale înseși tradiției. În trecut, cîteva cre-

dințe, îndeosebi creștinismul, au promulgat celibatul ca mijloc de a birui așa-numitele tentații ale cărnii. Această atitudine și-a pierdut legitimitatea. Sexul poate fi considerat încă o profanare a purității spirituale. Impulsul sexual devine inamic în sine; el trebuie distrus cu orice preț. Practicile care s-au dezvoltat, cu scopul de a păstra sub control cea de-a doua ceakră, rămîn punitive în intenție, dure și represive.

În contrast, este posibil de urmat calea celibatului prin transmutarea impulsului sexual, în loc de încercarea distrugerii sale. Acesta este un demers mai convenabil și pozitiv. Energiile vieții, generate de cea de-a doua ceakră, circulă în sus, spre celelalte ceakre, superioare, ca fumul locomotivei cu aburi. Sexualitatea este transmutată: energiile care ar fi putut fi disponibile pentru o relație personală, sînt acum eliberate de constrîngeri și devin disponibile pe o bază mai largă. Energiile vieții pot curge către mai mulți, nu doar către unul singur.

Energiile sexuale pot fi aliniate centrilor mai înalți, în special centrului al cincilea. Tibetanul declară că, atunci cînd energiile centrului sacral „sînt reorientate și transmise centrului gîtului, atunci discipolul devine o forță creatoare conștientă, în lumi mai înalte. El (ea) intră în interiorul vălului și începe să creeze modelul de lucruri care vor prilejui, probabil, noi ceruri și un nou pămînt"[2].

Există o polaritate naturală între forțele celei de-a doua ceakre și cele aparținînd celui de-al cincilea sephirah din Cabala. Yesod simbolizează cea de-a doua ceakră, iar Daath

pe cea de-a cincea. Acesta din urmă este descris ca un Yesod peste un arc mai înalt. Această polaritate funcționează cu scopul de a transmuta forțele creației fizice în creativitate autentică.

Însăși activitatea sexuală poate fi transformatoare. Intensitatea contactului sexual poate trezi centri mai înlți și transcende limitele fizice ale experienței. În trecut, astfel de modalități au fost explorate drept căi de unificare a discrepanței corp-spirit, sexualitate-spiritualitate. Alchimia sexuală exprimă transformarea personală prin uniunea sexuală. Această abordare a sexualității este total diferită de cea dominant instinctuală. Ea cere un grad mare de control mental, disciplină fizică și egalitate absolută între sexe.

În tradiția tantrică, sexualitatea este înălțată la un statut sacramental. Uniunea sexuală de natură personală simbolizează uniunea cosmică, întîlnirea dintre polaritățile masculin și feminin. Sexul poate deveni un mijloc de eliberare a energiei personale din limitele îngrădite ale condiționării sociale și ale dorinței personale. Puterea fără experiență a pasiunii personale devine combustibil pentru transformarea conștiinței individuale în transcendență. Energiile celei de-a doua ceakre sînt în mod conștient ridicate înspre cea mai înaltă sursă imaginabilă.

Atunci cînd vedem imaginile tradiționale ale ceakrei, putem descoperi mult mai mult despre funcțiile acestui centru. Ceakra svadisthana are șase petale, colorate în roșu strălucitor. Această culoare strălucitoare, puternică indică

faptul că impulsurile, ideile și dorințele generate aici stimulează mintea. Artiștii, dintotdeauna în căutarea chipului muzei, sînt dovezi vii în acest sens. O relație sexuală poate deveni sursa unei creativități cu adevărat inspiratoare.

Yantra acestei ceakre este o semilună. Simbolul animalic este o makara, o creatură semănînd cu un aligator, Leviathanul apelor, potrivit lui Jung. Elementul atribuit acestei ceakre este apa. În contrast evident cu elementul pămînt, care este fix și imobil, apa nu are formă proprie, dar poate lua forma împrejurărilor. Apa poate fi amăgitoare și calmă la suprafață, dar agitată și periculoasă în adîncime. Ea are calitatea suprafeței reflectante, aproape ca o oglindă. Există o afinitate naturală între ape și lună, care exercită o influență puternică asupra mareelor. Viața începe în apele uterului. Noi toți împărtășim această experiență, dar nu ne-o reamintim. Elementul apă simbolizează trecutul nostru ancestral comun, mintea colectivă, mereu prezentă, chiar dincolo de tărîmul amintirii.

Apa are o valoare simbolică profundă, cadrul multor tradiții spirituale majore. Ea simbolizează purificarea, curățirea de imperfecțiune. Baia rituală sau spălarea este o practică universală, ca o pregătire în vederea unui ritual spiritual. Botezul prin scufundarea totală sau parțială în apa sfîntă este o practică larg răspîndită, care marchează intrarea în viața religioasă. El reprezintă nașterea conștient întreprinsă. Apa sfințită este considerată a avea puteri speciale, de cele mai multe ori. Templele egiptene antice includeau, întotdeauna, un lac sacru, ce simboliza apele începutului, de la care s-a ri-

dicat Benben, prima colină. Dramele ce reprezentau creația ceremonială aveau loc pe lac sau în jurul lui, în anumite perioade. Povestea creației creștine include totodată imaginea apelor : „Și Duhul lui Dumnezeu plutea deasupra apelor".

Apa este un simbol puternic. Nu este deloc surprinzător că el apare în toate tradițiile și exprimă adevăruri universale, pe care fiecare dintre noi le înțelegem, la un nivel profund al ființei noastre.

În tradiția occidentală, această ceakră este reprezentată de Yesod. Lui i se alătură atît simbolurile lunare, cît și cele ale apei. Luna îi este atribuită lui Yesod. Fața lui, mereu ascunsă, este un simbol puternic al inconștientului colectiv și al adîncimilor ascunse ale subconștientului. Yesod semnifică în același timp nivelul astral, un nivel al realității creat de forme comasate de gîndire și încărcătură emoțională. Lumea astrală și inconștientul colectiv sînt împărțite, în principiu, de forțele ascunse. Probabil că prima este o expresie activă a celui de-al doilea. Ambele sînt în mod egal simbolizate printr-o mare imensă. Peștele, sau creatura marină, este un simbol clasic pentru contactul apelor tulburi și adînci ale subconștientului și pentru interferența cu lumea astrală. Călărind pe spatele unei broaște țestoase, jucîndu-se cu delfinii și întîlnindu-se cu sirenele, fiecare se referă la acest contact. Astfel de imagini ne apar în visuri și în memoria colectivă, depozitată în legende și mituri.

Este interesant faptul că simbolismul lunar poate fi găsit atît în sistemul oriental, cît și în cel occidental, ca mijloc de

descriere a acestei ceakre. Luna se identifică cu forțele ascunse, inconștiente; una din fețe ni se ascunde întotdeauna. Simbolurile lunare s-au identificat prin tradiție cu femeile, al căror ciclu menstrual urmează o structură periodică. Luna este direct legată de ape: ridicarea sevei, circulația sîngelui și mișcarea mareelor. De asemenea, mai există acele ape, care apar în visurile noastre ca simboluri vii ale sinelui: țîșnirea fîntînilor, mările imense, mlaștina rece, albia secată a rîului sau pustiurile înghețate. Aceste imagini ne informează despre propria noastră lume interioară, pe care am creat-o din imaginație și care, în schimb, a apărut din dorințele noastre.

În corp, cea de-a doua ceakră domină toate lichidele: circulația sîngelui, urina, ciclul menstrual și cantitatea de lichide seminale. Blocajele sau dezechilibrele pot cauza ruptura în oricare dintre aceste sisteme. Această ceakră este legată de rinichi, vezică și meridianele triplei încălziri. Ceakra svadisthana are o legătură profundă cu anumite stări mintale. Dacă ceakra este înspre yang, ea poate fi foarte accentuată în activitatea sexuală, asociată cu o imaginație excesivă. Dacă ea este mai mult spre yin, atunci pot apărea impotența sau alte probleme sexuale. Frustrarea, atît sexuală, cît și creatoare, poate fi generată de energiile vieții, atunci cînd ele sînt blocate.

Zeitățile tutelare sînt Vișnu și Rakini, un aspect a lui Sarasvati. Aceasta din urmă este o veche zeitate a rîurilor, care se identifică cu vorbirea și elocința care sînt, de fapt, un flux

de cuvinte. Ea este mama vedelor și stă pe o lebădă sau este așezată pe un lotus. Vișnu este privit ca fiind unul dintre cei mai importanți zei. El poate lua multe forme, incluzînd-o pe cea de pește.

Vișnu poartă o ghirlandă de flori de pădure din toate anotimpurile, vanamala. El poartă o cochilie, un disc, un toiag și un lotus. Cochilia simbolizează nevoia de a dezvolta ascultarea atentă; totodată, oferă o legătură cu elementul apă. Discul ne spune că trebuie să ne concentrăm pentru a lovi ținta. Toiagul sau bîta de război ne reamintește de necesitatea supunerii eului, iar lotusul ne amintește de țelul spiritual în sine.

Zeitatea Rakini poartă un trident, o tobă, un lotus și o secure de război. Ea are un chip înfricoșător, cu dinți protuberanți, pentru a ne reaminti de pericolele imaginației nepregătite. Tridentul ei este simbolul unității esențiale a minții, corpului și spiritului. El amintește de tridentul cărat de Poseidon, zeul grec al mărilor. Toba bate ritmul vieții. Securea de război simbolizează lupta cu care discipolul se confruntă, pentru a depăși aspectele nagative ale sinelui. Lotusul ne reamintește de victoria posibilă pentru fiecare dintre noi.

Silaba de origine a ceakrei este vam. Silabele înscrise pe fiecare din cele șase petale sînt lam, ram, yam, mam, bam și bham.

Cînd această ceakră se trezește, ea aduce puteri intuitive crescute și capacități psihice în creștere. Se spune că aduce

conștientizarea formei astrale. Deșteptarea acestei ceakre poate afecta impulsul sexual în mod dramatic, atît pozitiv, cît și negativ. În fiecare caz, efectele sînt, de obicei, de scurtă durată și se stabilizează atunci cînd energiile se așază. În timpul fazei de deșteptare, nu este ceva neobișnuit să devenițI foarte sensibil la orice stimul extern. Hiroshi Motoyama arăta că, în timpul acestei faze, emoțiile lui au devenit instabile și era foarte ușor excitabil. În timpul meditației, chiar cel mai mic zgomot sună ca un tunet. Eu însămi am avut experiența unui grad considerabil de instabilitate. M-am simțit de parcă învelișul meu exterior ar fi fost sfîșiat ; nu puteam dormi sau să mă odihnesc, pînă cînd nu eram extenuată ; fiecare simț era ascuțit pînă la un nivel dureros. Am fost copleșită de presiuni ale karmei care erau eliberate.

Forțele karmei la acest nivel aparțin inconștientului colectiv. Ele sînt forțe, dar și experiențe care au determinat evoluția rasei noastre. Amintiri individuale îndepărtate vor fi stocate ca parte a acestui mare depozit. Această ceakră poate elibera un potop al karmei, ce se poate dovedi de netrecut pentru Kundalini din muladhara. Ceakra svadisthana trebuie să fie curățată de urmele karmei, înaintea ridicării lui Kundalini.

Cînd această ceakră este echilibrată, ea aduce sensul încrederii în sine și al creativității. Imaginația este utilizată constructiv, iar energia sexuală aduce un sens deplinătății și integrării.

Exerciții orientative

1. Cum folosiți funcția sexualității ? Ce înțeles îi acordați ?
2. Cugetați asupra elementului apă.

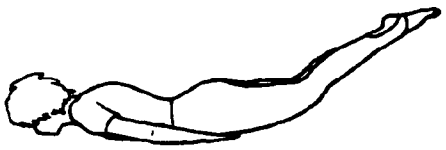
Asane

1. Poziția lăcustă (Shalhalabasana)

1. Întindeți-vă pe burtă, cu mîinile pe lîngă coapse, cu palmele în jos.

2. Întindeți-vă și ridicați-vă picioarele, cu abdomenul cît mai sus posibil, păstrînd genunchii întinși. Stați așa cîteva secunde și apoi coborîți pe podea.

Repetați de cinci ori.



Poziția Lăcustă

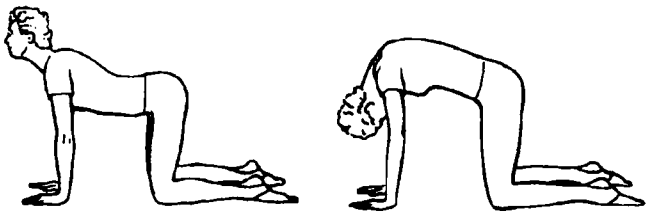
2. Poziția pisică-vacă

1. Așezați-vă mîinile și genunchii pe podea în așa fel, încît să faceți un pod cu spatele.

2. Inspirați, arcuiți-vă spatele și ridicați-vă capul.

3. Expirați, rotunjiți-vă spatele și lăsați capul să vă cadă în jos. Stabiliți un ritm al inspirației, cu capul sus și expirați, cu capul jos. Continuați cam un minut.

Acest exercițiu acționează asupra punctelor situate de-a lungul coloanei vertebrale, incluzînd canalele dominante 3, 4 și 5. Aceste puncte sînt numite Porțile vieții.



Poziția pisică-vacă

3. Ridicările picioarelor

1. Întindeți-vă pe spate și relaxați-vă.
2. Ridicați-vă picioarele cam la cincisprezece centimetri distanță de podea.
3. Îndepărtați-le puțin, apoi uniți-le și, în cele din urmă, loviți-le.

Vizualizarea : uterul mamei

Întunericul vă înconjoară, însă el vă face să vă simțiți confortabil și în siguranță. Sînteți suspendat, plutind pe ape. Intrați în apă, înconjurat și ținut de apă. Vă simțiți sigur aici, plutind în aceste ape calde. Sînteți în uter, adînc în uterul celei care v-a hrănit. Sînteți înconjurat de trupul ei, ținut în apele ei. Vă mișcați și vă balansați, plutind în acest balon.

Aici nu există gînduri, temeri, doar viață, creștere, schimbare, dezvoltare. Viața crește în interiorul apelor, dezvoltîndu-se lent, potrivit modelului. Sînteți înconjurat de o altă viață, dincolo de ape. Această ființă uriașă vă înconjoară cu dragostea ei. Nu puteți numi acest sentiment, nici să-l înțelegeți. Dar creșteți în prezența ei, pe cînd timpul trece. Vă simțiți în siguranță, înconjurat de iubire, cufundat în iubire, plutind pe ape. Timpul nu are înțeles pentru dumneavoastră, dar el trece, iar apele se schimbă.

Cunoașteți apele într-un sens adînc, primitiv, deoarece nu știți alt element. Ați crescut și sînteți hrănit de ape. Plutiți pe ape, în timp ce nouă luni au trecut. Vă umpleți de ape și sînteți, în cele din urmă, născut din ele. Nu aveți o amintire conștientă din acest timp petrecut în întunecimea apelor, totuși, conștiința poate să își amintească de sentimentele acelei stări de beatitudine. Fiecare ființă umană a trecut prin acest drum. Fiecare ființă umană începe în întuneric și în ape. Nu există altă cale de a ajunge la viață.

Imaginile visului

Această ceakră tinde să producă visuri în care imaginile apei apar ca imagini de bălți, lacuri, izvoare, rîuri și mări. Calitatea apei este indicatorul felului în care ceakra funcționează. Apa stătătoare, murdară sau rău-mirositoare cere purificare interioară. Apa înghețată, gheața în orice formă cere dezgheț. Imagini de îmbăiere sau spălare sînt indicatori ai

procesului de purificare ce a început. Înotul indică ușurința funcțiilor acestei ceakre. Înecarea indică dificultăți. Fîntîni sau ape care țîșnesc indică trezirea bruscă sau neașteptată a acestei ceakre. Întîlnirile cu creaturi sau ființe care își au adăpostul în ape și doresc să acționeze ca ghizi arată că individul integrează cîteva aspecte ale ceakrei.

Visurile în care luna joacă un rol esențial sînt înrudite acestei ceakre; călătoria la lună sau explorarea unui peisaj lunar indică o explorare interioară la acest nivel. Întîlnirea cu figuri sau ghizi care mediază o forță lunară reprezintă, de asemenea, o acțiune interioară în această zonă.

Remediile florii Bach

Măr pădureț	10	Scăpați de ceea ce nu puteți digera
Ulm	11	Vă transformați ideile în realitate
Minulus	20	Libertate în interiorul unei structuri
Stejar	22	Capitulare
Verbină	31	Acceptarea celorlalți
Trandafir sălbatic	37	Luați parte cu bucurie la viață

Muzica

Muzica lină, senzuală este adecvată. Ascultați muzică tradițională, pentru dansul din buric. Aceasta are puterea de a vă elibera energiile acestei ceakre.

6. POARTA SOARELUI

CEAKRA PLEXULUI SOLAR:
TABEL DE CORESPONDENȚE

Locul: între vertebra a douăsprezecea toracică și prima vertebră lombară.

Numele sanscrit: manipura, însemnînd „strălucitoarea piatră prețioasă" sau „orașul giuvaerurilor"

Elementul: focul

Funcția: voință, putere

Statutul interior: emoția intensă: rîsul, bucuria, mînia

Părțile corpului: sistemul digestiv, ficat, splină, stomac, intestin subțire

Glande: pancreas

Disfuncții: ulcer, diabet, tulburări digestive ca anorexia și bulimia, hipoglicemia

Culoarea: galbenă

Sunetul de origine: ram

Simțul: văzul

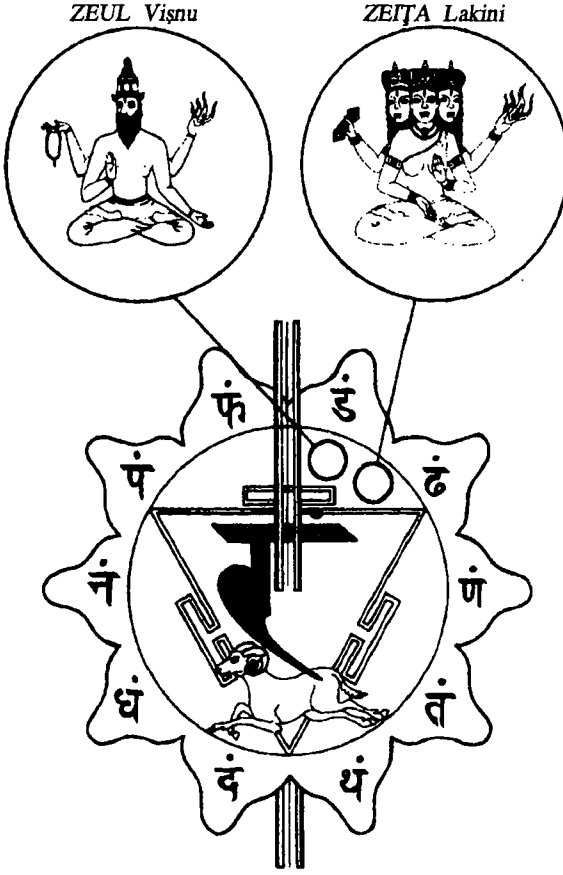
Petale-zece: da, dha, na, ta, tha, da, dha, na, pa, pha

Simbolurile animale: berbec

Zeități: Rudra, Lakini, Apollo, Agni

Prin meditația la acest ombilic-lotus, puterea de a distruge și de a crea este cîștigată.

Sat-Cakra-Nirupana, versul 21



Ceakra Manipura
Din *Kundalini Yoga pentru Occident*

Noi ne ridicăm din fluidul ceakrei svadisthana pentru a întîlni focul ceakrei manipura. Satyananda localizează această ceakră între a douăsprezecea vertebră toracică și prima vertebră lombară, lîngă buric. În Occident, această ceakră este cunoscută ca ceakra plexului solar. Aceasta este o denumire improprie, deoarece cei doisprezece nervi toracici din această zonă nu formează un plex, ci rămîn separați.

Manipura poate fi tradusă drept „strălucitoarea piatră prețioasă", „orașul giuvaerurilor" sau „umplut cu giuvaeruri". În Tibet, această ceakră este cunoscută sub denumirea „manipadma" sau „lotusul cu giuvaeruri". Ea radiază energia sa înflăcărată ca un soare strălucitor. Culoarea sa este galbenul, elementul său este focul.

Abdomenul conține sistemul digestiv, care transformă hrana în energie. Rareori ne gîndim la acest proces, cu excepția cazului cînd el nu funcționează cum trebuie. Hrana furnizează combustibilul pentru trup. Așa cum sistemul digestiv fizic extrage energia din alimentație, tot așa ceakra plexului solar extrage și stochează prana.

Prana este energia care penetrează întreaga viață ; unde se află prana, acolo este viață. Fiecare dintre ceakre este un centru de prana, dar ea este generată și distribuită de centrul manipura. Prana poate fi dirijată către oricare dintre sistemele corpului, prin puterea imaginației dirijate, în conexiune cu cunoașterea corectă a anatomiei.

Prana Vidya este un studiu practic al forței vieții. Aceasta este o ramură străveche a inițierii ezoterice, originară în tra-

diția tantrică. Practicienii deprind tehnicile contracției, expansiunii și localizării pranei. Tulburările pranei în corp sînt considerate a fi cauza principală a bolii. Prana poate fi orientată de la o persoană la alta, în special în timpul ședinței de vindecare. Deseori, poate fi văzută ca fluxuri de lumină albă, strălucitoare, emanată din mîini. În timpul unui schimb energetic, schimbările bruște de temperatură au deseori loc, depinzînd de direcția fluxului. Vindecătorul, cel care dirijează prana, încearcă deseori senzația de căldură, urmată de o răceală extremă, deoarece prana este, mai întîi, elaborată și apoi eliberată. Cel care primește prana are deseori o senzație gradată de încălzire, în timp ce prana este încet asimilată.

În interiorul corpului, se spune că prana ar avea în mod tradițional cinci forme, sau sufluri, numite udana, samana, uyana, apana și prana. Udana stăpînește zona de deasupra gîtului și cele patru membre; ea controlează, totodată, și fluxul ascendent al energiei din corp. Samana guvernează zona buricului și procesele digestive. Uyana pătrunde în întregul trup; apana stăpînește zona de sub buric. În sfîrșit, prana guvernează zona dintre gît și diafragmă, controlînd funcțiile respirației și vorbirii. Practicianul priceput trebuie să învețe a distinge și a lucra cu cele cinci forme diferite ale pranei. După Satyananda, unirea conștientă a pranei și a apanei în plexul solar este o practică foarte importantă, care servește la trezirea acestui centru. Cele două energii diferite se întîlnesc și generează o mare forță.

Prana este universală pentru toate ființele vii. Ea este ab-

sorbită din alimentația vitală, din aerul însuși și din peisajele naturale neprihănite. Aceasta ridică unica și cea mai importantă problemă a zilelor noastre: poluarea lumii în care trăim, afectînd calitatea aerului pe care îl respirăm și a hranei pe care o mîncăm.

Leslie Kenton, ale cărei cărți militează pentru sănătate, frumusețe și echilibru, sugerează un fel de viață care se bazează pe alimentația vie, acea hrană care produce prana. Ea nu are dubii despre valoarea legumelor foarte proaspete și a sucurilor naturale, ca surse de minerale și vitamine. Alimentele bioenergetice — semințe, grăunțe, nuci și păstăi — împreună cu legumele și fructele proaspete au în comun o unică proprietate: fiecare radiază forța vieții[1]. Fotografia kirliană ne-a oferit o imagine fascinantă a acesteia. Cînd substanța organică este proaspătă, ea radiază o emanație strălucitoare. Cu cît trece timpul, aceste emanații slăbesc în strălucire și dispar în cele din urmă cu totul. Alimentele care nu au urmele forței vieții sînt dăunătoare pentru organism. Hrana vie întărește întreaga ființă. O dietă elaborată pe baza hranei vii va contribui, după o perioadă de timp, să ridice vibrațiile energiilor subtile la un nivel mai înalt.

Acestui centru i se dă cea mai mare importanță în învățăturile tradiționale japoneze. Este numit hara, care înseamnă literal „pîntece". El este punctul central, unde toate lucrurile, atît vizibile, cît și invizibile, își găsesc echilibrul. Hara este în mod tradițional localizată cu trei degete mai jos de buric. Cînd această ceakră funcționează ca centru

gravitațional al ființei, emoțiile sînt atît simțite, cît și exprimate. Cînd puterile acestui centru sînt înăbușite, pot apărea discrepanțe serioase între adevăratul sentiment și acțiune. Anorexia este o tulburare în care sensibilitatea intestinelor este negată și înlocuită cu o imagine despre sine falsă. Cînd hara este operativă, apare unificarea expresiei prin cuvînt, acțiune și limbajul corpului. În Japonia, o persoană este judecată a fi nedemnă de încredere și nesinceră dacă vocea nu vine de la hara.

Cîntatul în supraton este o cale fascinantă și străveche de a ajunge la energiile harei. Ea poate fi eliberatoare, chiar cathartică. Așezați-vă sau stați în picioare, păstrîndu-vă spatele drept. Începeți prin respirația yoga. În timp ce inspirați, puneți vîrful limbii pe cerul gurii. Expirați în timp ce limba se îndoaie ușor în spate. Lăsați aerul să iasă fără nici un sunet. Gura ar putea fi poziționată în așa fel, încît să existe un spațiu mic între limbă și cerul gurii. Vîrful limbii se întoarce spre fundul cavității bucale. Lăsați părțile laterale ale limbii să atingă ușor dinții de sus. Acum sînteți gata să încercați un supraton. Alegeți-vă un ton confortabil și plasați-l în interiorul harei. Cînd sunetul este format, el poate fi variat prin mutarea poziției limbii în interiorul gurii și prin modificarea formei buzelor. Cînd supratonul este exprimat, două note sînt auzite în același timp și există o senzație de vibrație în cap. Supratonul cîntat poate oferi o experiență minunată cînd este realizat în grup.

Trezirea acestui centru poate fi, de asemenea, realizată prin respirația hara. Aceasta implică conștientizarea centrului în timp ce stabiliți ritmul respirației. Mîinile sînt plasate deasupra centrului. În același timp, limba este atinsă de cerul gurii. Acesta contactează meridianele dominante și conceptuale și facilitează fluxul pranei de la centru. În timp ce inspirați adînc, numărînd pînă la cinci, o lumină radiantă, străbătînd aerul poate fi văzută. Respirația este reținută pînă numărați la cinci, iar energia este simțită acumulîndu-se la centru. Aerul este expirat pînă numărați la cinci. Un ritm continuu al respirației este stabilit. Exercițiul poate fi făcut în timp ce stați întins pe jos, pentru douăzeci de minute. El produce un sentiment de mare căldură a corpului și energie personală. În Tibet, a fost dezvoltată o tehnică avansată, pentru generarea căldurii. Numele ei este Tummo. Prana este extrasă din vastele rezervoare naturale și înmagazinată în corpul uman, cu scopul de a genera căldură. Sistemul folosește meditația elaborată, vizualizări complexe, poziții și controlul respirației. Practicianul construiește forma unui lotus de aur la buric și folosește mantra bija, pentru a invoca elementul foc. Acesta este generat în vîrful capului și apoi cade în centrul ombilicului. Cu ochii minții, sushumna crește în dimensiune pînă ce cuprinde forma fizică. El devine, aproape în sens propriu, canalul focului. După o pregătire riguroasă și de lungă durată, discipolul este testat de maestrul său. Alexandra David-Neel, care a călătorit și a studiat în Tibet, a descris ceea ce a văzut despre Tummo în practică.

„Neofiții stau cu picioarele încrucișate și dezbrăcați. Cearșafurile sînt înmuiate în apă înghețată. Fiecare bărbat se înfășoară cu cîte unul și trebuie să-l usuce pe trupul său. Pe măsură ce cearșaful s-a uscat, este din nou înmuiat în apă, ca și înainte. Operația continuă astfel pînă în zori, cînd cel care a uscat cel mai mare număr de cearșafuri este recunoscut cîștigătorul competiției"[2].

În limba tibetană, „repa" înseamnă „cel îmbrăcat în bumbac". Marele maestru Milarepa a stăpînit Tummo, sub îndrumarea maestrului său Marpa. Milarepa a fost forțat să stea, pe timp de iarnă, într-o peșteră înghețată, vreme de un an. El a scris un poem despre experiența avută, încheind cu versurile :

Lupta pe viață și pe moarte a luptătorului poate fi văzută,
Și eu, care am învins, am lăsat un semn pentru sihaștri
Dovedind marea virtute a lui Tummo[3].

Este dificil de spus dacă astfel de tradiții s-au pierdut prin distrugerea modului de viață tibetan, dar există dovezi certe despre stăpînirea totală a căldurii și a frigului de către maeștrii trecutului. Aceasta este doar o expresie a puterilor ceakrei manipura, a plexului solar, a soarelui propriu.

Ceakra plexului solar este locul nostru de dobîndire a forței în lume. Este depozitul personal de combustibil. Dacă depozitul este scăzut, ne lipsește forța care să ne dirijeze și să ne proiecteze cu impact în lume. Devenim victime ale destinului și ale împrejurărilor atunci cînd pierdem contactul cu

puterea voinței, care este expresia directă a ființei interioare. Voința este fundamentul bunăstării și al împlinirii personale, transformînd natura noastră cea mai adîncă în expresie exterioară, ceea ce ne dă capacitatea de a depăși circumstanțele dificile ale vieții. Dacă un individ are voința slabă, calitățile de autodeterminare și autodirijare sînt subdezvoltate. Ei devin cu ușurință șovăielnici, pe orice drum s-ar afla, prin influența altora. Dacă cineva are o voință puternică, își exercită forța fără să-i pese de alții. Ne creăm propria realitate prin exprimarea voinței; puterea noastră în lume este o expresie a sensului voinței noastre. Voința omenească a fost văzută de mulți scriitori ezoterici ca o reflectare a unui atribut divin, Voința Primordială, care aduce creația la ființă. Este conform voinței omenești ca schimbarea în bine sau rău să ajungă la ființă în lume. Noi avem o voință liberă: aceasta ne oferă alegerea, dar ne și învață despre valoarea deosebirii. Prin folosirea conștientă a voinței, ne construim viața.

Cînd voința este blocată, încercăm un sentiment de frustrare, care este deseori însoțit de o restrîngere a întregii zone a plexului solar. Cînd ne pierdem sentimentul puterii, stomacul pare să se transforme în apă. Puterea noastră dispare, iar focul nostru a fost stins. În mod ideal, ar trebui să existe un flux liber de energie între voința personală și libertatea de a ne proiecta în lume, dar acesta este deseori blocat. El poate fi un obstacol temporar, creat de o dispută personală, sau poate fi o situație depresivă de mai lungă durată. Acor-

dul între înțelegerea lăuntrică a voinței personale și libertatea externă de expresie permite energiilor celei de-a treia ceakre să curgă uniform. Cînd voința este blocată, fie la sursă, fie în exterior, ceakra nu se poate elibera, iar energiile încep să intre în conflict. Ceakra acționează ca un zăgaz ce ține în spatele său : sentimente, energii, nevoi și impulsuri. Există o tulburare interioară, mînie reprimată și forță conținută. Pînă la urmă, ceva se rupe și atunci apare un scandal, o criză și chiar o prăbușire. Această ceakră conține emoțiile noastre în stare primară. Cînd ele sînt libere să se exprime, trec cu ușurință dinlăuntrul nostru în situația corespunzătoare și se integrează ca parte a ființei noastre, în întregul ei. Cînd emoțiile, din orice motive, nu sînt exprimate, ci reprimate, ele rămîn depozitate în această ceakră, pînă cînd catharsis-ul le eliberează. Mînia, în mod special, poate rămîne captivă aici pentru mulți ani.

Stomacul este foarte sensibil la schimbările bruște ale sentimentelor noastre. Cînd simțim fluturi în stomacul nostru, aceasta denotă teamă sau nervozitate extremă. Dacă avem experiența unui șoc brusc, el poate fi simțit ca o explozie în stomac și ne simțim fizic bolnavi. Cînd sîntem triști, găsim dificil faptul de a mînca. Aceste senzații fizice sînt oglinda imaginilor activității ceakrei însăși.

Această ceakră reprezintă un pas important în dezvoltarea conștiinței umane. Ea nu poartă urma animalității noastre ancestrale, spre deosebire de ceakra bazei și cea sacrală.

Cîteva învățături tantrice o consideră, din acest motiv, ca punct de pornire pentru o evoluție umană superioară. Satyananda o numește locul „trezirii confirmate", indicînd faptul că, atunci cînd acest nivel este atins, forța Kundalini nu se va mai întoarce la centrii de jos.

În mod tradițional, se spune că trezirea acestei ceakre aduce puterea de a localiza comoara ascunsă. Există o corespondență interesantă cu actualul nume al acestei ceakre, „strălucitoarea piatră prețioasă". Ea poate avea și o semnificație simbolică, indicînd faptul că realitatea spirituală însăși este comoara ascunsă. Se spune că trezirea acestei ceakre ar conferi stăpînire asupra focului. Aceasta se referă la focurile interne și la generarea unei călduri fizice, prin folosirea controlată a energiei naturale. Capacitatea de a vedea corpul din interior este dezvoltată din funcțiile acestei ceakre, prin revelare. Acest lucru e deosebit de important, dacă ne amintim de pregătirea implicată în Prana Vidya, unde vizualizările se focalizează pe anatomia internă, în chip de canale pentru circulația pranei. Funcționarea de început, la acest nivel, trebuie să poată trimite prana la ceakra sahasrara și să elibereze complet boala. Aceasta se poate obține doar cînd un grad considerabil de control a fost obținut asupra pranei.

Cînd privim la imaginile tradiționale ale acestei ceakre, găsim zece petale, colorate verzui-albastru, culoarea norilor de ploaie. Fiecare petală este înscrisă cu o consoană în albastru stălucitor. În centru se află un triunghi roșu, cu vîrful

în jos, regiunea focului, cu forme auxiliare, în formă de T, proiectate la fiecare capăt, pentru a sugera mișcarea. Mantra bija sau sunetul de origine al acestei ceakre este ram, care este, de asemenea, colorată în roșu. Ram, vehiculul lui Agni, zeul focului, reprezintă calitățile pasionale ale acestei ceakre. Una dintre zeitățile ei este Rudra, o reprezentare a lui Vișnu și Lakini. Rudra este zeul furtunilor ; el are atît un aspect pozitiv, cît și unul negativ, indicînd că puterea poate fi folosită atît pozitiv, cît și negativ. Rudra este cunoscut ca „cel roșu". El este deseori descris ca fiind de culoare arămie, dar mai este reprezentat și cu o față albă, mînjită cu cenușă.

Shakti Lakini este o formă a lui Laksmi, zeița norocului și a frumuseții. Ea este portretizată în mod obișnuit în picioare sau așezată pe un lotus. În acest din urmă caz, Lakini stă pe un lotus roșu. Ea este albastră și are trei fețe, cu cîte trei ochi fiecare. Cel de-al treilea ochi simbolizează simțul psihic în creștere, care apare prin trezirea acestei ceakre. Ea are patru brațe și ține o vajra — un trăsnet, simbolizînd puterea — și o shakti — o armă de foc. Ea face semnele pentru acordarea unor favoruri și pentru alungarea temerilor. Este feroce, arătîndu-și dinții, și este dornică de a mînca orez și dhal amestecat cu carne și sînge. Aceasta ne aduce înapoi la culoarea roșie.

Copleșitorul simbolism vizual al acestei ceakre concentrează atenția asupra elementului foc și culorii roșu.

Fizic, această ceakră guvernează stomacul și sistemul digestiv. Ceakra manipura are legătură cu ficatul, vezica biliară, stomacul și splina. Dezechilibrele pot fi generate de tulburări digestive. Ulcerele, care sînt frecvent legate de nivelurile înalte de stres, sînt o tulburare clasică a acestei ceakre. Cînd energiile acestei ceakre sînt active și echilibrate, individul se bucură de sănătate și are un sens clar al autodeterminării.

Exerciții orientative

1. Cugetați asupra conceptului de putere personală, luînd în considerație felul cum folosiți puterea în lume.
2. Meditați la elementul foc.

Exerciții pranayama

1. Unind curenții

1. Stați jos, cu coloana vertebrală dreaptă.

2. Inspirați adînc. Imaginați-vă prana absorbită prin gît și curgînd în jos spre buric.

3. În același timp, imaginați-vă apana, ridicîndu-se de la muladhara la ombilic. Închipuiți-vă mula banda (încheietura perineului) și vizualizați cele două izvoare, unite la ombilic.

Ați mai putea efectua și RESPIRAȚIA FOCULUI și RESPIRAȚIA HARA.

Asane

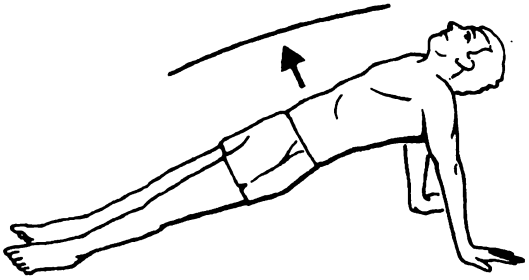
1. Împingerea burții

1. Așezați-vă picioarele întinse în afară, cu mîinile pe podea, sub umeri.

2. Ridicați-vă corpul, prin înălțarea feselor.

3. Obțineți o linie dreaptă a corpului, de la degetele picioarelor la cap.

4. Coborîți înapoi la o poziție șezînd și repetați.



Împingerea burții

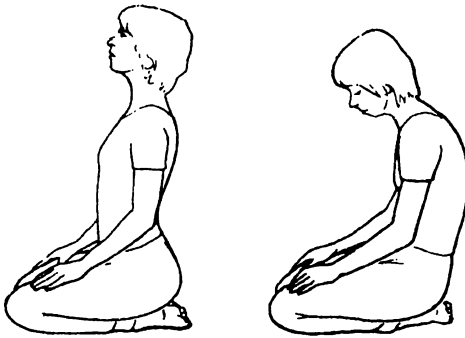
2. Flexiunile coloanei vertebrale

Acest exercițiu flexează coloana vertebrală în ambele direcții.

1. Așezați-vă pe călcîi, cu mîinile pe genunchi și curbați-vă spatele.

2. Inspirați și arcuiți-vă spatele. Împingeți pieptul în sus și în afară.

3. Expirați în timp ce vă aplecați. Repetați ciclul.



Flexiunile coloanei vertebrale

3. Cleștele (Paschimottanasana)

1. Așezați-vă pe podea, cu picioarele întinse și brațele pe coapse.
2. Încet, îndoiți-vă partea de sus a trupului înspre înainte, trecîndu-vă mîinile de-a lungul picioarelor.
3. Îndoiți-vă înainte cît timp vă simțiți confortabil; ideal e ca fruntea să atingă genunchii.

Vizualizarea: salutul soarelui

Vă aflați pe vîrful unei stînci, într-un peisaj dezolant, fără copaci. Este încă întuneric; zorii par a se ivi. Punctul înalt unde vă aflați vă oferă posibilitatea de a vedea întregul peisaj. Chiar în această lumină, sînteți capabil să vedeți un deșert, întinzîndu-se în toate direcțiile. Ici și colo, puteți vedea vîrfuri de stînci uriașe, ca niște degete ajungînd pînă la

cer. La capătul depărtat al orizontului, soarele începe să răsară. Urmăriți cum marea minge de foc se arată. Pare roșie la culoare, așa cum apare în peisaj. Ridicați brațele în semn de salut, cînd această imensă ființă se ivește din întunecimea nopții. Lumina soarelui începe să invadeze terenul, care pare nesfîrșit. Simțiți o atingere călduroasă pe față, cînd razele soarelui devin mai lungi.

Cînd soarele se ridică în înaltul cerului, schimbîndu-și culoarea de la roșu la galben aprins, el pare să aprindă scînteia din interiorul propriului dumneavoastră centru de foc. Mintea vi se umple cu imaginea unei sfere, radiind adînc, în centrul ființei. El arde cu o strălucire care se risipește în afară, în timp ce stați pe vîrful înalt. El se ridică în interiorul dumneavoastră, ca o minge uriașă, înflăcărată, ieșind din somn. Începeți să respirați adînc, bînd din razele soarelui ca dintr-un lichid de aur. Cînd inspirați, sînteți acoperit cu un duș de strălucire. Cînd expirați, radiați această energie divină, înspre celelalte forme vii. Așa cum stați, în strălucirea mereu crescătoare a unei noi zile, deveniți conștient de calitatea vieții întregului peisaj. În prospețimea zorilor, totul radiază viață. În timp ce continuați cu respirația adîncă, inspirațiile par să vă pună în contact cu forța întregii vieți a pămîntului, cu stîncile, cu nisipul și aerul. Cînd inspirați, simțiți că beți puterea pe care pămîntul v-a oferit-o, împărtășindu-vă din ciclul lui zilnic de reînnoire. Această forță vă umple centrul puterii, inundîndu-vă cu

forță vitală. Vă simțiți în întregime viu, cu putere, vesel. Propria energie depozitată este acum gata să se reverse. Luați această putere în viață și folosiți-o, pentru a fi împlinită.

Imaginile visului

Această ceakră produce o zonă largă de imagini învăpăiate; a face focul; pregătirea ritualului focului; urmărind o casă în flăcări; fiind chiar în flăcări, dar, în mod paradoxal, fără a fi în pericol, la fel ca un tufiș arzînd. Imaginile răsăritului de soare sau alte imagini solare pot fi un indicator al trezirii la acest nivel.

Remediile florii Bach

Plop	2	Biruind temerile
Carpen	17	Fiind capabil să realizeze țeluri personale
Nerăbdare	18	Răbdare
Zadă	19	Cunoaștere de sine
Scleranthus	28	Echilibru în dumneavoastră înșivă
Steaua Bethleemului	29	Capacitatea de a acționa din bucurie

Muzica

Această ceakră este legată de exprimarea emoțiilor. Cînd acestea nu sînt eliberate la timpul potrivit, vibrația, în sens propriu, este găzduită în ceakra și în corp. Muzica,

deținătoarea puterii de a da expresie unei emoții, chiar dacă este mîhnire sau voioșie, poate asigura o experiență cathartică foarte utilă. Puteți să ascultați „Răsăritul soarelui" de David Sun, „Vrăjitorul" de Tim Wheater și „Aquamarina" de Stairway.

7. POARTA VÎNTURILOR

CEAKRA INIMII : TABEL DE CORESPONDENȚE

Locul : între a patra și a cincea vertebră toracică

Numele sanscrit : anahata, însemnînd „intangibil"

Elementul : aerul

Funcția : iubirea

Statutul interior : compasiune, iubire

Părți ale corpului : plămîni, inimă, brațe, mîini

Glande : timus

Disfuncții : astm, tensiune arterială, boli de inimă, boli de plămîni

Culoarea : verde

Sunetul de origine : lam

Simțul : pipăitul

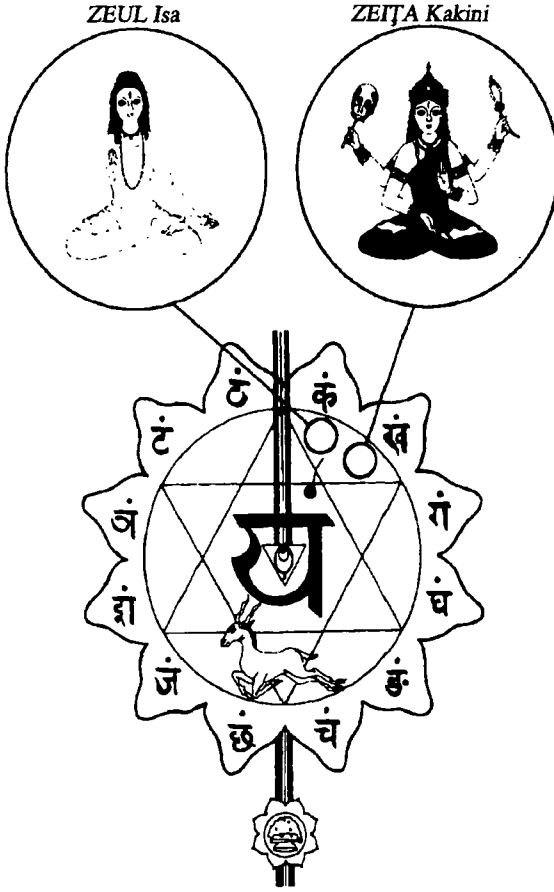
Petale-douăsprezece : kam, kham, gam, gham, ngam, cham, chham, jam, jham, nyam, tam, than

Simbolurile animale : antilope, păsări, porumbel

Zeități : Isa, Kakini

Cel care meditează pe acest lotus al inimii devine asemenea zeului vorbirii şi, la fel ca Isvara, este capabil să protejeze şi să distrugă lumile.

Sat-Cakra-Nirupana, versul 26



Ceakra Anahata
Din *Kundalini Yoga pentru Occident*

Ridicîndu-ne deasupra plexului solar, întîlnim ceakra inimii. Numele ei, anahata, înseamnă „intangibil" sau „care nu poate fi lovit" și se referă la un sunet care este auzit, dar nu e provocat, cu alte cuvinte o notă eternă, care nu este realizată de o ființă umană. Această aluzie la eternitate marchează accesul, care are loc în acest centru, la niveluri mai înalte ale conștiinței.

Simbolismul inimii ca loc al iubirii este, de asemenea, evident. Asocierile între inimă și experiența iubirii sînt adînc înrădăcinate în cultura noastră. Trimitem ilustrate decorate cu inimi de ziua sfîntului Valentin și sîntem disperați dacă ne pierdem iubirea. O inimă solitară vorbește pentru ea însăși. Inima Sacră, acum un nume pentru multe comunități religioase și școli, sombolizează iubirea creștină transcendentală. Fiecare dintre noi sîntem mai obișnuiți cu iubirea între oameni decît cu dragostea universală.

La prima vedere, aceasta pare a fi ceakra cea mai accesibilă înțelegerii. Totuși, se întîmplă adesea a fi locul unde sîntem cel mai puțin activi în realitate. Fiecare dintre noi am avut experiența iubirii și pe cea a despărțirii de ființa iubită, fiecare iubim și sîntem, cu siguranță, iubiți în schimb. Dar dragostea personală este doar punctul de plecare pentru experiența acestei ceakre. Calitatea, gradul și forma iubirii, asociată celei de-a patra ceakre, este total diferită de iubirea personală. Cea mai mare parte din viață, scopul nostru este de a aduce dragoste în existența noastră. În mod instinctiv, recunoaștem atît prezența, cît și absența ei în viețile noastre.

Oricine dorește să fie iubit și să ofere dragoste în schimb. Fără dragoste, apare o reală frustrare și un dezechilibru al evoluției naturale. Dragostea este expansivă și deschisă, ea unește și revigorează. Fără dragoste, indivizii nu sînt apreciați la justa lor valoare, ci sînt exploatați pentru ceea ce ei pot face într-o situație dată, cu o anumită competență.

Iubirea presupune educare, îngrijire, susținere, protecție, printre multe alte calități. Ea este activă în principiu și dinamică în acțiune. Totuși, iubirea nu este ceva abstract, de neatins. Ea dă naștere unei calități particulare a energiei, care vine din centrul inimii. Această experiență o trăim într-un moment anumit, cînd sîntem mai deschiși și iubitori. Poate fi o senzație fizică distinctă, care pare să emane din inimă. Uneori, este aproape ca o durere. Poate, fiindcă acest nivel al intensității nu este confortabil, avem tendința să păstrăm această ceakră sub controlul minții. Energia poate fi împinsă prin ceakra sahasrara și apoi trimisă afară prin inimă la altele. În această experiență, este posibil să deveniți un canal pentru o calitate particulară a energiei.

Puțini indivizi își trăiesc viața întreagă în acest fel, radiind din inimă. Acest nivel al iubirii este un lucru rar. Este vorba despre compasiune, care este dragoste universală și necondiționată. Aceasta este un flux continuu de energie vie, trecînd prin ceakra inimii spre ceilalți. Energia însăși are puterea de a vindeca și de a schimba. Maica Tereza este, fără îndoială, întruparea vie a acestei forțe : ea este un vas comunicant pentru iubirea lui Hristos, care curge prin ea. Ea a scris

despre aceasta : „Lăsați-L pe El să vă golească și să vă transforme și, după aceea, umpleți cupa inimilor voastre pînă la refuz, în așa fel ca, la rîndul vostru, să puteți oferi din prinosul vostru"[1].

Procesele majore pentru deschiderea inimii sînt schițate în această afirmație deconcertant de simplă. Mai întîi, inima este golită de dorințe egoiste, pregătind calea spre transformarea într-un centru pentru iubirea altruistă. În cele din urmă, inima deschisă este ca un potir, din care se revarsă apă vie, un flux constant de iubire divină.

Modelul ființei altruiste, atotiubitoare și darnice nu este limitat la aria creștinismului. Budismul acordă mare importanță promovării compasiunii universale. Aici aflăm conceptul de Bodhissatva, o ființă iluminată, care renunță la Nirvana, rămînînd din compasiune, să aducă eliberarea altora. Acest ideal are multe în comun cu idealul de devenire al unei ființe creștine. Acesta reprezintă cel mai înalt nivel al aspirației individuale. Calea spre Bodhissatva este clar definită. Ea începe cu o ceremonie de hirotonisire și un cod de comportare : „Eu, (numele), cel care am făcut ca gîndurile de iluminare să se nască, accept lumea infinită a ființelor umane ca pe mama mea, tata, sora, fratele, fiul, fiica și celelalte rude de sînge, și acceptîndu-i pe ei după puterea și cunoașterea mea, eu determin rădăcinile bunătății să crească în ei".

Prin păstrarea modelului Bodhissatva în mod constant în minte, acționînd ca un bodhissatva, potrivit unor serii de făgăduințe solemne și garanții, transformarea are loc în mod

gradat. Se crede că Sfinția sa Dalai Lama este o încarnare a lui Chenrezig, unul dintre îndurătorii bodhissatva.

Întotdeauna au existat oameni excepționali, care au fost capabili să depășească limitele care leagă și orbesc pe alții. Rumi, cel mai mare poet mistic al tradiției sufi, a dat lumii un licăr al iubirii divine, prin poezie. Ca toți misticii, el a văzut universul ca un loc de iubire nemărginită și atotcuprinzătoare. Totul exprima acest unic principiu.

Ramakrishna, care a avut experiența ridicării complete a lui Kundalini, a găsit dificil să transmită experiențele centrilor superiori, chiar și discipolilor cei mai apropiați. Numai vorbind despre starea mistică, se întorcea imediat într-o stare de extaz, în care rămînea mut de uimire. Totuși, într-o zi, a descris funcția ceakrei inimii în felul următor: „În scripturi, este făcută mențiunea despre cei șapte centri ai conștiinței. Cînd mintea este atașată de materie, conștiința locuiește în cei trei centri de jos. Nu există idealuri înalte sau gînduri pure. Ea rămîne în lăcomie și patimă. Cel de-al patrulea centru al conștiinței se află în regiunea inimii. Trezirea spirituală vine cînd mintea se ridică la acest centru. La acest nivel, omul are o viziune spirituală a luminii divine și este uluit la vederea frumuseții și a gloriei. Mintea sa nu mai aleargă după plăceri lumești"[2].

Ramakrishna a avut experiența trezirii centrilor superiori ca stări pline de beatitudine ale extazului. El, ca și alți mistici, a simțit că a intrat în spațiul universal al iubirii și a subliniat unitatea creației. Experiențele mistice sînt greu de

explicat, chiar de exprimat, așa cum este dificil să explici o scurtă vizită într-o țară străină, unde puțini călători au fost înainte. Limbajul obișnuit nu poate explica experiența, cuvintele nu pot exprima semnificația esențială care depășește limitările cuvintelor. Limbajul poetic, cu simbolismul său bogat, este deseori cel mai propriu mijloc de exprimare a inefabilului. Acesta, deseori, se dovedește a fi limbajul natural al misticului.

Cînd acest centru se trezește, se spune că el aduce geniul poetic și elocvența. *Sat-Cakra-Nirupana* ne spune: „Vorbirea inspirată curge ca un izvor de apă limpede". Gopi Krishna, care a avut experiența trezirii lui Kundalini pentru o perioadă de timp, înregistrează timpul în care a ajuns, printr-o capacitate bruscă și neașteptată, să scrie poezii. Urmînd îndeaproape experiența mistică, el o descrie astfel: „M-am dezvoltat într-o personalitate titanică, într-un mod pe care nu-l pot descrie, fiind în legătură, prin contact direct și imediat, cu un univers intens conștientizat, o imanentă prezență naturală de jur-împrejurul meu... A fost o experiență uimitoare, în etape, pentru care nu pot găsi o paralelă sau vreo asemănare, o experiență dincolo de toate, totul aparținînd lumii"[3]. Înainte de a ieși complet din această stare, poezia a început să prindă formă în mintea lui Gopi Krishna. „Versurile veneau unul după altul, ca și cînd ar fi fost trimise în spațiul tridimensional al conștiinței mele de o altă sursă de cunoaștere din interiorul meu"[4]. El a scris în limbile kașmiră, engleză, urdu, punjabi, persană, germană, franceză,

italiană, sanscrită și arabă, cîteva dintre aceste limbi sau dialecte fiindu-i necunoscute.

Prin tradiție, această ceakră susține al doilea nod, numit Vișnu granthi. Pentru a trezi acest centru, trebuie să renunțăm la perspectivele noastre limitate asupra realității, care fac ca fluxul iubirii noastre să fie restrîns. Katha Upanișad ne spune: „Atunci cînd toate nodurile inimii sînt dezlegate, chiar în această viață, muritorii devin nemuritori. Aceasta este toată învățătura scripturilor"[5].

Centrul inimii este unic, prin faptul că are o ceakră afiliată, care este reprezentată printr-un lotus cu opt petale, sub ceakra anahata. Această ceakră afiliată este numită Kalpavriksha sau arborele Kalpa, cunoscut ca arborele ceresc care împlinește dorințele. Locul este descris drept o insulă cu pietre prețioase și cu un arbore minunat. Există un altar de giuvaeruri, acoperit de un cort și decorat cu steaguri. Aici, discipolul poate veni și se poate ruga. Se spune că funcționează doar atunci cînd anahata a fost mai întîi trezită. Acest centru se spune că garantează dorințele personale. Paradoxal, dacă acest centru s-a trezit într-adevăr, inima va dori fericirea și binele altora.

Centrul anahata controlează simțul pipăitului. Acest lucru nu este surprinzător, deoarece meridianele inimii merg de-a lungul brațelor, pînă la mîini. Prin mîini, noi oferim iubirea sub forma mîngîierii iubitoare sau a atingerii vindecătoare. Prana este mai ușor radiată prin mîini și, cu o vizualizare corespunzătoare, ea poate fi dirijată din însuși centrul inimii. Individul dezvoltă gradual un simț subtil al

pipăitului, care oferă cîmpului energetic al altora capacitatea de a fi simțit în mod direct. În timpul unei ședințe de meditație, cînd fiecare dintre noi era implicat în propria meditație pentru ceakra inimii, am devenit conștientă de o senzație puternică, aproape o durere în inimă. Atunci am știut că nu era durerea mea. Aproape imediat, am înțeles că venea de la femeia care stătea vizavi de mine, în acea cameră. Durerea ei mare și goliciunea inimii erau atît de intense, încît am început în mod conștient să transmit în afară unde de energie. Ochii minții păreau să vadă curenții de lumină traversînd camera. La sfîrșitul ședinței, am mers direct la ea și am împărtășit experiența noastră. Ea a știut, în mod instinctiv, că trimisesem spre ea o lumină vindecătoare, cu toate că nu deschisese ochii în timpul perioadei de meditație, iar eu intuisem corect durerea ei profundă.

Elementul legat de această ceakră este aerul. Dintre toate elementele, el este cel mai puțin tangibil. Noi luăm oxigen din aer, în mod inconștient, de mii de ori în fiecare zi. Prin contrast, disciplinele spirituale pun mare accent pe respirația conștientă, ca parte a pregătirii mentale și a extinderii conștientizării. Cei mai mulți oameni respiră doar din vîrful plămînilor. Respirația adîncă utilizează capacitatea plămînului cît de mult posibil, neutralizează tendința de a trăi și respira într-o manieră superficială. Respirația adîncă are ca efect menținerea în contact cu sentimentele noastre. Renașterea începe cu respirația efectuată conștient, ca mod de ajungere la amintirile profunde și la sentimente. Respirația conștientă este absolut vitală pentru o viață conștientă.

Există o legătură directă între controlul respirației și cel al pranei.

Această ceakră este descrisă ca avînd douăsprezece petale de un roșu strălucitor. Yantra acestui centru este o stea hexagonală (cu șase colțuri), triunghiul lui Shiva, cu vîrful îndreptat în sus sau conștiința întîlnind triunghiul lui Shakti, cu vîrful îndreptat în jos, sau forța. Are o culoare fumurie, ca și fumul slab care se ridică atunci cînd arde tămîia. În centrul stelei, este un triunghi cu vîrful în jos, conținînd o bana-linga în formă de lună în primul pătrar, care simbolizează blocajul psihic în interiorul acestei ceakre. Cînd acest nod dispare, devine posibilă intrarea în viața universală.

Centrii anteriori sînt strîns legați de karma personală și de grup. Deschiderea celor trei ceakre de mai jos eliberează inevitabil forțele karmice. Totuși, ceakra anahata nu este subordonată influențelor karmice. Individul stă deasupra și în afara legăturilor karmei. Calea spre conștiința superioară începe aici, la acest nivel, unde karma nu mai este legată și viața universală poate fi trăită.

Inteligența acestui nivel este simbolizată de Isa, un aspect a lui Shiva și Kakini. Isa, strălucind în alb sau roșu cărămiziu, este numit stăpînul vorbirii. El reprezintă sistemul întregii lumi, în care diversitatea realităților fenomenale ale timpului și spațiului este gradat dezvăluită. El face un gest care oferă favoruri și înlătură temerile. El nu poartă nimic. Kakini, galben strălucitor, poartă un laț și un craniu. Lațul ne amintește să nu rămînem captivi în așteptarea experienței spirituale, iar craniul ne aduce în memorie nevoia de a ne

menține mintea limpede. De asemenea, și ea face un gest de ofertă și înlăturare a fricii. Mantra pentru această ceakră este yam. Calitatea acestei ceakre este simbolizată de o antilopă neagră sau gazelă, vehiculul lui Vayu, zeul vedic al vînturilor. Gazela, care sare și se ridică cu o ușurință desăvîrșită, simbolizează ușurătatea substanței fizice. Ne reamintește de elementul aer.

Activarea acestui centru aduce multe calități diferite. Cînd acest centru se deschide, el aduce un simț al pipăitului de o mare subtilitate. Individul devine sensibil, în cel mai înalt grad, la cîmpurile energetice ale altora și va avea capacitatea de a afla zone unde există tulburare și boală, numai prin atingere. Deprinderea de a vindeca este o extensie naturală a disponibilității crescute pentru iubire. Prana este cu ușurință îndreptată prin mîini, într-un contact vindecător. Psihokinezia poate fi dezvoltată cînd anahata se trezește. Puterea de a iubi impersonal și fără discriminare rămîne totuși calitatea esențială a acestei ceakre. De la această extindere a iubirii, toate celelalte calități decurg în mod firesc.

Motoyama, înregistrînd neprețuita experiență personală a propriei treziri, descrie deschiderea ceakrei inimii în felul următor : „Într-o dimineață (în timp ce practica ascetismul apei, turnînd pe el apă rece, în răcoarea zorilor) s-a întîmplat următorul lucru. Am văzut ridicîndu-se o mare energie din coccisul meu către inimă, prin coloana vertebrală ; mi-am simțit pieptul foarte fierbinte, iar inima a început să strălucească precum aurul lucitor. Apa înghețată era topită de această căldură, aburul se ridica de pe suprafața

corpului meu, dar nu îmi era frig... Cînd mi-am revenit în simțiri, 10-20 de minute mai tîrziu, mama mi-a spus că a văzut o lumină aurie, strălucitoare, deasupra capului meu și la inimă. Cred că această experiență este punctul la care ceakra anahata s-a trezit... De atunci, am putut să vindec psihic. După trezirea ceakrei anahata, am învățat să controlez atît emiterea energiei psi, cît și vindecarea psihică. Starea mea psihologică a suferit cîteva schimbări profunde prin această deșteptare ; în mod deosebit, mi-am dezvoltat aptitudinea de a nu mă atașa de lucruri materiale. Am început să mă simt în mod constant optimist, în legătură cu tot. Dorințele mele erau deseori împlinite în mod spontan"[6].

Este fascinant de remarcat cum această relatare confirmă descrierile tradiționale ale trezirii acestei ceakre. Motoyama ne spune, de exemplu, despre optimismul său în creștere. Satyananda amintește discipolilor săi următoarele : după trezirea și ascensiunea lui Kundalini la o anumită ceakră, negativismul gîndirii îi poate provoca venirea la ceakra bazei. Dacă el va coborî după atingerea nivelului anahata, atunci va fi din ce în ce mai dificil de a-l redeștepta. Este de aceea esențial ca discipolul să nu-și piardă optimismul, fie și pentru o clipă, pentru a păstra Shakti Kundalini la nivelul anahata. Aceasta ne reamintește că nu putem studia ceakrele individual, ci luînd permanent în considerație complexa lor relație cu Kundalini. Cu cît ceakrele devin mai active, cu atît Kundalini se trezește, iar mai departe se deschid ceakrele, într-un ciclu fără sfîrșit de acțiune și reacție.

Cînd această ceakră este deschisă și echilibrată, există o

capacitate unică de a da și de a primi. Compasiunea se dezvoltă și devine o expresie naturală a sentimentului.

Exerciții orientative

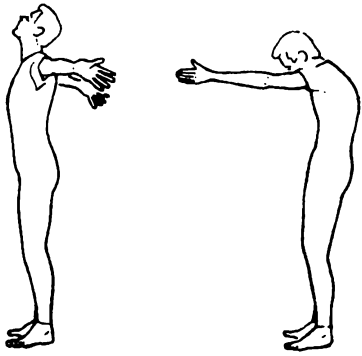
1. Analizați propriile experiențe de a da și de a primi iubire.
2. Meditați asupra elementului aer.

Asane

1. Fluturarea aripilor

1. Stați cu brațele întinse în afară
2. Întindeți-vă brațele în spate, fără a îndoi coatele, în așa fel încît să simțiți o presiune în omoplați.
3. Continuați să îndoiți brațele în spate.
4. Inspirați și ridicați-vă pieptul în sus și în jos. Expirați : continuați să țineți brațele întinse în afară și aduceți palmele împreună în fața dumneavoastră, curbîndu-vă coloana ușor înainte.
5. Cînd inspirați, duceți-vă mîinile în spate.
6. Aduceți-le în față cînd expirați.

Acest exercițiu, de un dinamism minunat, este folositor pentru eliberarea contracțiilor din zona pieptului. El stimulează punctele folosite, de obicei, la tratarea problemelor cardiovasculare. Totodată, contracarează umerii rotunjiți și pozițiile cocoșate, care sînt atît de des produse de munca sedentară.



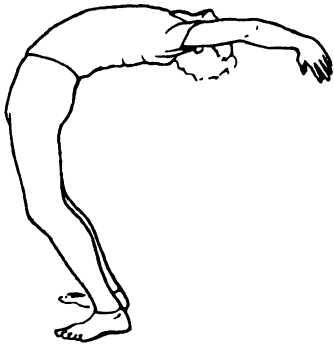
Fluturarea aripilor

2. Încrucișarea inimii

1. Așezați-vă cu picioarele încrucișate, dacă puteți.
2. Încrucișați-vă brațele.
3. Închideți ochii și simțiți-vă bătăile inimii.
4. Încercați să localizați spațiul inimii și meditați asupra lui. Viziunea unui lac albastru și a unui lotus albastru pot apărea în timpul acestei poziții.

3. Deschiderea inimii

1. Stați drepți, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor.
2. Respirați adînc și ridicați brațele deasupra capului.
3. Îndoiți-vă în spate, lăsînd capul să cadă înapoi. Dacă acest lucru vi se pare dificil, stați lîngă un perete pentru a vă sprijini. Nu stați în această poziție mai multe de cîteva secunde, la început. Acesta este un exercițiu dinamic, care vă va surprinde prin găsirea instantanee a zonelor de restricție.



Deschiderea inimii

Vizualizarea : trandafirul inimii

Lăsați mintea să se liniștească. Concentrați-vă asupra trezirii zonei inimii fizice și a cavității sale. Cu toate că inima fizică ocupă doar un spațiu mic, inima adevărată este fără limite. Încercați să simțiți bătaia propriei inimi. Începeți să vă gîndiți la persoane pe care le iubiți. Încercați să le vedeți fețele, una cîte una, în așa fel încît să le recunoașteți pe fiecare, pe rînd. În timp ce veți face aceasta, veți putea simți o senzație, chiar o încordare, în jurul inimii. Priviți în spațiul inimii și veți vedea bobocul unui trandafir care se desface încet. Urmăriți mișcarea înceată a petalelor, în timp ce floarea se dezvoltă în interiorul dumneavoastră. Continuați să vă gîndiți la oamenii pe care îi iubiți. Acum, gîndiți-vă la cei care vă iubesc. Urmăriți creșterea trandafirului. Observați

petalele catifelate și frumusețea florii proaspete. Permiteți trandafirului să-și continue creșterea, pînă cînd pare să vă umple inima. Acum, radiați iubirea pe care ați acumulat-o. Lăsați-o să izvorască din inimă, într-o rază de lumină strălucitoare. Lăsați-vă iubirea să curgă continuu, într-un flux nesecat, către aceia ale căror inimi sînt goale.

Găsirea spațiului inimii

Așezați-vă într-o poziție confortabilă pentru meditație. Închideți ochii și concentrați-vă asupra gîtului. Respirați adînc și complet. Simțiți respirația cum vă umple pieptul. Permiteți respirației care iese să treacă, fără a-i acorda atenție. Repetați, pînă cînd sînteți concentrat asupra respirației. Apoi, îndreptați-vă atenția la spațiul de deasupra diafragmei. Deveniți conștient(ă) de acest spațiu bine umplut. În mod gradat, vă veți dezvolta trezirea acestui spațiu al inimii. Cînd veți simți că l-ați descoperit, spațiul inimii se va lărgi și contracta în timp, o dată cu respirația. Dacă conștiința este menținută, discipolul va avea deodată viziunea unui lac albastru și a unui lotus albastru. Această viziune va apărea la timpul potrivit. Nu folosiți puterea iamginației creatoare pentru a construi scena.

Imaginile visului

Ceakra inimii poate apărea în vis în diferite feluri. Aceste visuri, de obicei, implică scenarii în care dragostea

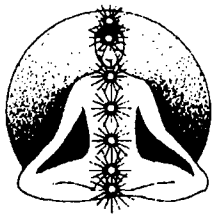
este tema centrală : să fii îndrăgostit, să te îndrăgostești sau chiar să pierzi iubirea. Astfel de visuri evocă deseori un răspuns emoțional simțit pătrunzător, ca veselia sau mîhnirea profundă.

Remediile florii Bach

Țintaură	4	Serviciu
Cicoare	8	Învingerea distanței
Iarbă-neagră	14	Iubire necondiționată
Ilice	15	Curgerea liberă a energiei iubirii
Caprifoi	16	Trăind aici și acum
Castan roșu	25	Capacitatea de a exprima dragostea adevărată
Trandafir de stîncă	26	Depășirea limitelor eului

Muzica

Acest centru este în legătură cu puterea universală a iubirii. Oricine este familiarizat cu anumite bucăți muzicale, care au puterea de a înduioșa. Sunetele naturale de balene și delfini ne pot duce dincolo de noi înșine. *Canon* de Pachelbel este deseori folosit pentru dansuri în cerc, fiind considerată o piesă muzicală cu o putere minunată de a calma și vindeca. S-ar putea să vă placă să ascultați aceste bucăți muzicale cu inima, nu cu mintea : *Marea operă* de Robert Martin, *Apa liniștită* de Fitgerald și Flanagan, *Răspunsul* de John Richardson, *Podul visurilor* de Phil Thornton și *Încîntarea adîncă* de David Sun.



8. POARTA TIMPULUI ȘI SPAȚIULUI

CEAKRA GÎTULUI: TABEL DE CORESPONDENȚE

Locul : gîtul

Numele sanscrit : vishuddi, însemnînd „a purifica"

Elementul : akasa

Funcția : creativitate, comunicare

Statutul interior : intuiție, sinteză

Părțile corpului : gît, umeri

Glande : tiroida și paratiroida

Disfuncții : gît dureros, glande inflamate, răceli, probleme tiroidiene

Culoarea : albastru strălucitor

Sunetul de origine : ham

Simțul : auzul

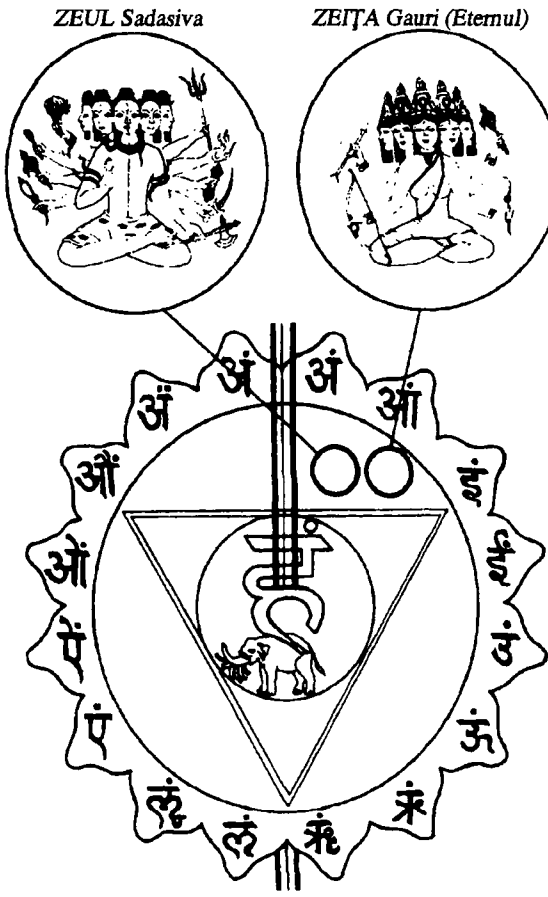
Petale-șaisprezece : A, $\bar{A}$, I, $\bar{I}$, U, $\bar{U}$, $\bar{\underset{\cdot}{R}}$, $\underset{\cdot}{R}$, L, $\bar{\underset{\cdot}{L}}$, E, ai, O, aɹ, am, ah

Animale : elefant

Zeități : Sadasiva ; Sakini, un aspect a lui Gauri

Această regiune este poarta marii Eliberări pentru cel care dorește avuția Yogăi și ale cărui simțuri sînt pure și controlate.

Sat-Cakra-Nirupana, versul 30



Ceakra Visuddi
Din *Kundalini Yoga pentru Occident*

Acum am ajuns la ceakra gîtului, Vishuddi. Numele ei înseamnă „a purifica". Această ceakră este descrisă în mod tradițional cu șaisprezece petale albastre, strălucitoare, pe care sînt înscrise sunetele vocalice. Yantra pentru această ceakră este un triunghi cu vîrful în jos, conținînd un cerc, akasamandala. Mantra pentru această ceakră este ham și elementul pentru acest centru este akasa.

Ceakra gîtului reprezintă puterea noastră de a comunica verbal. Dezvoltarea vorbirii este unică pentru umanitate, cu toate că multe alte specii au dezvoltat modalități subtile și sofisticate de comunicare. Vorbirea și gama largă a vocalizării omenești permit comunicarea într-un fel unic și complex. Vocea omenească poate transmite emoție, informație și o uriașă serie de semnificații subtile. Noi putem cînta, striga, fluiera și rîde; putem plînge sau țipa. Vocea omenească poate ascunde adevărul sau îl poate revela. Deseori, este posibil să descoperi o minciună prin voce; există o lipsă de certitudine și o calitate a falsității. Marii oratori îi pot inspira pe oameni, iar demagogii îi pot aduce la nebunie.

Poetul, scriitorul și povestitorul, toți înțeleg, în mod instinctiv, puterea cuvîntului, fie el vorbit sau scris, dar ei folosesc această putere pentru a evoca o experiență personală. Cei care lucrează în mass-media înțeleg și ei puterile persuasive ale comunicării și folosesc instrumentul verbal pentru a forma conștiința grupului. Sîntem înconjurați de cuvinte, într-adevăr scufundați în cuvinte. Trăim într-o eră a comunicării în masă și a celor ce comunică în masă. Paradoxal,

acest ocean de sunete are efectul de a ne slăbi simțurile, mai mult tocind decît formînd puterile noastre de discriminare, mai mult uzînd decît ascuțind capacitățile noastre critice. Pe de altă parte, tradițiile spirituale au păstrat vie valoarea cuvîntului, prin păstrarea unui loc pentru tăcere, prin practici contemplative non-verbale. Rămîne însă prea ușor să vorbești fără să gîndești, să irosești cuvintele și să rostești fraze goale. Descoperirea puterii comunicării efective, veritabile, este una dintre sarcinile prezentate de această ceakră.

Sunetul este vibrație, o energie invizibilă. Atît creștinismul, cît și hinduismul, conțin afirmații care susțin puterea sunetului creator, într-adevăr cosmic. Evanghelia Sfîntului Ioan ne spune : „La început a fost cuvîntul și cuvîntul a fost cu Dumnezeu și cuvîntul a fost Dumnezeu". În Vede găsim : „La început a fost Brahman cu care a fost cuvîntul și cuvîntul este Brahman".

C. S. Lewis folosea această idee, cu rezultate remarcabile, în cartea sa pentru copii, *Nepotul magicianului*, cînd Aslan leul cîntă creația în devenire. Tolkien, un contemporan al lui Lewis, a elaborat această idee în *Silmarillion*. În capitolul introductiv, ne întîlnim cu Ainur, cei divini, descendenții gîndurilor lui Iluvatar. Fiecare cîntă, îmbunătățind tema lui Iluvatar, cu scopul de a crea marea muzică. În final, Iluvatar le arată ce au creat. „Și cînd ei priveau și se minunau, această lume a început să-și dezvăluie istoria și le părea că ea trăia și creștea"[1].

Tratamentul lui Tolkien este într-adevăr magic. În intro-

ducerea sa evocatoare, gîndul divin este tradus în sunet, întrupat în Ainur, care în schimb creează substanța densă. Observăm o putere descendentă, de la spiritual la fizic, de la abstract la concret. Tolkien exprimă un crez universal, metafizic, într-un univers ierarhic al stărilor vibraționale descendente. Planul fizic este rezultatul final al procesului de manifestare. El este separat de sursă, ca și alte niveluri mai înalte ale vibrației, prin natura proprie procesului creației.

Calitățile fascinante ale sunetului au preocupat mințile predecesorilor noștri, care au văzut o reflectare a sacrului în natura puternică, dar evazivă, a cuvîntului. Acum trei mii de ani, o filozofie și o practică a sunetului erau deja bine definite în Vedele și Tantrele tradiției orientale. O astfel de cunoaștere a fost parte a sistemului oral, secret, de comunicare. Această învățătură a supraviețuit, probabil, într-o formă prescurtată ca mantre.

Există multe mantre, fie cuvinte izolate, fie fraze scurte. Ele sînt utilizate mai mult ca meditații. Individul devine, în totalitate, absorbit în mantra, la toate nivelurile ființei. Mantra este sunet la nivelul fizic, dar efectul ei nu este limitat de sunetul pur fizic al cuvîntului. Ea afectează întreaga ființă. Cele mai bine cunoscute mantre sînt „om" hindusă și „om mane padme hum" budistă. Fiecare dintre ceakre are propria sa mantra bija sau sunet de origine. Se spune că acest sunet are puterea de a trezi forțele ceakrei. Mantra individuală vibrează și este plasată mental în interiorul ceakrei corespunzătoare. Mantrele bija, în ordine ascendentă,

de la baza ceakrei, sînt : lam, vam, ram, yam, ham și om. Nu există o mantra bija pentru ceakra creștetului.

John Diamond a cercetat relația între sunete și puterea meridianului, prin testarea musculară. El a descoperit că anumite sunete corespund unor meridiane particulare și că un meridian poate fi temporar întărit, imediat după ce un sunet a vibrat[2].

Funcția auzului este asociată acestei ceakre și se referă la calitatea subtilă a auzului interior, care este total diferit de auzul nostru fizic, cel obișnuit, de zi cu zi.

Motoyama scrie despre experiența sa în acest fel : „Se spune că atunci cînd vishuddi se trezește, auzul devine ascuțit ; eu am avut dificultăți de auz din cauza timpanelor ambelor urechi, de pe vremea cînd eram copil ; în plus, membrana urechii și oasele mici de la urechea stîngă au fost mutate, chirurgical, de cînd eram tînăr. Totuși, cînd s-a trezit vishuddi, eu am fost capabil să aud mai clar, nu cu urechea fizică, ci cu cea a minții"[3].

Prin tradiție, deschiderea acestei ceakre aduce un raport telepatic în devenire. Telepatia poate fi considerată ca un fel de auz interior, pe care toți îl avem, din cînd în cînd. De obicei, aceasta nu este mai mult decît o experiență tranzitorie, cel mai adesea inconștientă. Rareori este controlată în mod conștient. Totuși, activitatea acestei ceakre transformă telepatia în conștiință. Acest nivel al auzului interior, sau raportul mintal, este total diferit de telapatia reprezentată de nivelul svadisthana, care este esențial astral și simbolic în

formă, deseori fiind receptat ca imagini și impresii. Telepatia la nivel mintal este directă, evitînd intermediarii simbolici. Rațiunea întîlnește rațiunea. Fuzionarea gîndurilor poate fi instantanee, așa cum s-a întîmplat cu Alice Bailey, copista Tibetanului. Unirea lor — gîndurile lui receptate prin mintea ei și înregistrate în detaliu — a produs o colecție uriașă de literatură ezoterică. Ea a descris procesul ca formă a unei dictări auzite lăuntric. De la început, ea a știut că se află în contact cu o minte aflată în afara ei.

Ca mod de întîlnire, comunicarea telepatică cu ființe foarte evoluate este acum mai mult decît un fenomen în S.U.A. În ciuda rapidei răspîndiri din ultimii ani, nu există nimic nou în domeniu, cu excepția denumirii. Medii, mediatori și indivizi treziți în decursul timpului au fost capabili să intre în contact cu ființe imateriale. O astfel de activitate generează invariabil fie ostilitate, fie neîncredere evidentă, iar în trecut a fost asociată unor grupuri ezoterice sau spiritualiste. Experiența actuală nord-americană este total diferită. Ea este deschisă și publică. Practicienii, fără a ezita, țin să vină în contact cu ființe ancestrale evoluate și, uneori, cu ființe extraterestre, ale căror mesaje afirmă constant grija și neliniștea privind starea de ignoranță a planetei noastre.

Ar fi prea ușor să considerăm acest fenomen ca o formă psihică de isterie colectivă, ca răspuns la amenințarea reală care se află acum în fața vieții planetare. Totuși, mediul de comunicare este o expresie într-o lungă istorie a contactului pe plan interior. Este imposibil de spus cît de mult este a-

devărat. Tibetanul a estimat că, din ceea ce pare a veni din partea maeștrilor, doar vreo două procente vin într-adevăr direct de la sursă. Mai departe, el reamintește discipolului de necesitatea deosebirii vibrației propriului suflet de cea a grupului cu care el este asociat și de cea a maestrului. Vibrația este, în acest caz, cu siguranță, un cuvînt cheie. Ni se reamintește de sunet, ca de instrumentul de transmitere a vibrației și, totodată, de nevoia de a rafina și dezvolta calitatea auzului interior, ca mijloc de deosebire.

Cînd ceakrele mai înalte se deschid în interiorul grupului ca un întreg, noi ne putem aștepta la mai mult și nicidecum la o mai mică comunicare din partea nivelurilor non-fizice. Mulți oameni vor găsi astfel de concepte evident de necrezut, dacă nu, într-o oarecare măsură, ridicole. Totuși, o astfel de meditație este în perfect acord cu știința noastră despre ceakre. Experiența actuală nord-americană poate apărea ușor ridicolă uneori, dar, în teorie, o astfel de comunicare este foarte posibilă.

Există o legătură între dezvoltarea auzului interior și procesul creativității. Artiștii se consideră deseori drept receptori familiarizați cu o anumită lungime de undă care nu le aparține. Experiența cîtorva scriitori constă într-un fel de dictare interioară ; alții au visuri care îi inspiră. Compozitorii aud în mod constant muzica în sinea lor. Procesul creator poate fi o dominare puternică sau o posesiune. De cele mai multe ori, artiștii admit că se simt ca un instrument al unei puteri mai mari, care pare a fi, în toate cazurile, exterioară.

Învățăturile ezoterice ne spun că, atunci cînd ceakra gîtului este inactivă, creativitatea noastră va fi diminuată. Nu vom fi capabili să auzim în interior sau în exterior, nu putem fi originali. Cu alte cuvinte, nu mai sîntem niște medii de comunicare creatoare.

Cînd privim Arborele vieții, observăm că Daath corespunde ceakrei gîtului. Daath este în mod deosebit interesant. Mult timp, nu i s-a acordat statutul deplin al unui sephirah. Ca și cum însăși conștiința lui Daath nu era consolidată. Daath este situat deasupra abisului, în Arborele vieții, un punct de plecare spre spațiul interior. Numele său este Cunoaștere. Daath simbolizează perfect căutarea cunoașterii, prin explorarea atît a spațiului interior, cît și a celui exterior. Tot Daath poate fi considerată ca o poartă în spațiu sau, probabil, în imagistica actuală, o gaură neagră. Poate chiar să fie considerată ca o deschizătură a ușii spre partea opusă, negativă, a Arborelui. Acest nivel al conștiinței poate fi înspăimîntător, pentru că universul cunoscut și confortul nu pot fi găsite. Este un pas în abisul necunoscutului. Cercul din interiorul yantrei pentru această ceakră este numit akasamandala, Poarta Eliberării, este locul pentru vid. Motoyama are experiența fricii, asociată cu pășirea în necunoscut: „M-am găsit în fața unui abis de vid absolut, am avut experiența unei frici cumplite, care m-a determinat să-mi doresc să nu mai practic Yoga. Deseori, am simțit că atașamentul meu pentru această lume urma să ia sfîrșit; așa încît am părăsit această lume prin experiență"[4]. Motoyama a depășit teama sa printr-o

capitulare totală și a continuat experiența prin aspectele pozitive ale deșteptării sale.

Se spune că activizarea acestei ceakre ar aduce capacitatea de a fi indestructibil. Aceasta conferă întreaga înțelegere a Vedelor și dă înțeles trecutului, prezentului și viitorului. De asemenea, conferă puteri pentru a îndura foamea și setea și trezește puterea telepatică.

Aceste puteri nu sînt atît de absurde pe cît ar putea părea la prima vedere. Puterea de a nu fi distrus nu se referă la capacitatea fizică, ci la o experiență inițiatică de ordin mai înalt. O astfel de experiență oferă cunoașterea sigură și absolută, potrivit căreia conștiința însăși nu poate fi distrusă sau rănită de nici o circumstanță.

Motoyama a avut experiența ieșirii din timp : „Am putut vedea trecutul, prezentul și viitorul în aceeași dimensiune, prin depășirea distincției dintre ele. Acum, cînd dau consultații spirituale membrilor Shrine, pot vedea viețile lor anterioare, situația actuală și determinările lor viitoare, într-un flux continuu“[5].

Ceakra vishuddi funcționează în legătură cu alți doi centri minori : lalana — la baza orificiului nazal — și bindu vishargha — în vîrful creierului, spre ceafă. Călugării hinduși sînt de obicei rași în cap, cu excepția unui mic smoc de păr, care marchează această zonă. Numele înseamnă „căderea picăturilor“. Ceakra sahasrara secretă picături, descrise ca nectar, ce se adună în interiorul bindu. Acestea trec apoi în lalana, la baza orificiului nazal. Dacă vishuddi a fost trezită,

picăturile se purifică și au puterea de a reîntineri trupul. Cînd nectarul divin este purificat, atunci controlul metabolic extraordinar devine o posibilitate. Yoghinii erau îngropați în trecut timp de patruzeci de zile, pentru a li se testa capacitatea de a supraviețui. În pregătirea acestui proces, tendonul de sub limbă este separat gradat, în așa fel încît limba să fie îndoită înapoi în epiglotă, pentru a asigura pasajul respirator. Aceasta stimulează lalana în mod direct, pentru a secreta mai mult nectar, care curge spre vishuddi, de unde este distribuit în întregul corp.

Într-un institut din Tokyo, această ipoteză a fost verificată într-o serie de experiențe, care au confirmat relația între trezirea vishuddi, centrii lalana și bindu, în probleme de control metabolic[6].

Inteligența acestui nivel este simbolizată de Sadasiva, sub forma unui androgin. Jumătate din corpul său este alb ca zăpada, jumătatea cealaltă este aurie. Numele lui semnifică binefăcătorul veșnic. El are cinci fețe, cu trei ochi pe fiecare față, și zece brațe. Poartă o ghirlandă de șerpi și este îmbrăcat în piele de tigru. El poartă nouă elemente : un laț (pasa), o nuia (ankusa), marele șarpe (nagendra), un trident (sula), o flacără (dahana), un clopot (ghanta), un sceptru de diamant (vajra), o sabie (khadga) și o secure de război (tanka). El face gestul abhayamudra, care înlătură spaima. Lațul ne reamintește pericolele de a cădea în păcatul mîndriei spirituale, nuiaua ne arată că este nevoie de efort continuu. Regele șarpe simbolizează înțelepciunea, tridentul, unitatea

dintre trupurile fizic, eteric și cauzal. Flacăra reprezintă focurile lui Kundalini. Clopotul simbolizează calitatea auzului interior. Sceptrul de diamant simbolizează indestructibilitatea. Sabia reprezintă calitatea necesară de a deosebi, iar securea de război servește pentru a înlătura aspectele îmbătrînite ale sinelui.

Shakti Sakini este îmbrăcată în galben. Ea are forma luminii însăși. Ea este un aspect a lui Gauri, mama universului și cealaltă jumătate a trupului lui Shiva. Semnul androginului, pe care l-am găsit aici, este interesant. Numele zeului asociate lui Daath sînt Iehova și Elohim. Ambele nume sînt traduse prin Dumnezeu. Elohim este titlul lui Dumnezeu în Geneză. Este un substantiv feminin, cu un sufix de masculin plural. O traducere aproximativă a lui Elohim ar putea fi „zei și zeițe" sau „Dumnezeu" care este atît feminin, cît și masculin. Atît sistemele orientale, cît și cele occidentale arată că, la acest nivel, polaritățile nu sînt decît manifestări ale aceleiași forțe.

Sakini poartă un arc și săgeată, un lanț și o nuia. Ea are cinci fețe și patru mîini. Animalul asociat cu această ceakră este elefantul, alb ca luna, Airavata, care îl duce pe zeul Indra. Am întîlnit acest animal mai întîi la ceakra bazei, purtînd un guler negru, pentru a indica robia. Acum, gulerul a fost scos și sclavia a fost transformată în favoare.

Cînd această ceakră este deschisă și echilibrată, puterile de comunicare și creativitate devin viabile, adăugînd o nouă dimensiune înțelegerii experienței noastre.

Exerciții orientative

1. Cercetați-vă propriile puteri de comunicare, reflectînd la ce spuneți și cum spuneți.
2. Meditați la elementul akasa.

Asane

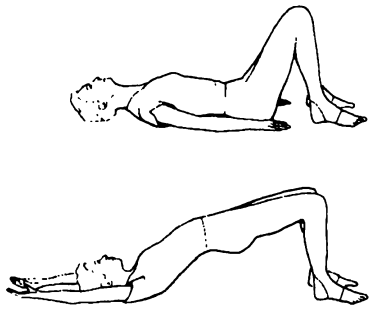
1. Dintr-o parte în alta

1. Întindeți-vă confortabil pe spate ; inspirați adînc.
2. Expirați și întoarceți încet capul spre stînga.
3. Inspirați cînd reîntoarceți capul spre centru.
4. Expirați cînd vă întoarceți capul spre dreapta.
5. Continuați acest exercițiu timp de un minut, întindeți ușor gîtul dintr-o parte în alta.

Acest exercițiu simplu face gîtul felxibil și stimulează glanda tiroidă.

2. Podul

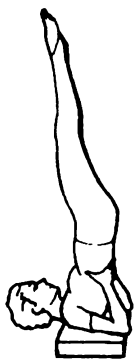
1. Întindeți-vă confortabil pe spate, cu picioarele îndoite și cu tălpile lipite de podea ; țineți-vă mîinile pe lîngă trup.
2. Înspirați, aducîndu-vă brațele în sus deasupra capului, apoi lăsați-le pe podea, în spate.
3. Ridicați-vă pelvisul în sus.
4. Expirați și lăsați-vă corpul în jos în poziția de început.
5. Faceți exercițiul timp de un minut.



Podul

3. Stînd pe umeri

1. Întindeți-vă pe spate; inspirați și îndoiți-vă genunchii înspre piept.
2. Expirați și ridicați-vă picioarele în sus, în așa fel încît să vă ridicați șoldurile de pe podea.
3. Folosiți-vă mîinile pentru a vă sprijini bazinul.
4. Îndreptați-vă picioarele și spatele cît mai mult posibil.
5. Începeți respirația lungă, adîncă.



Stînd pe umeri

Această asana provoacă schimbări subtile în fluxul pranei în trup și facilitează fluxul de la manipura la vishuddi. De asemenea, este o importantă poziție pentru transferarea energiilor sexuale de la dimensiunile joase la cele înalte. Această asana nu poate fi realizată în timpul ciclului menstrual. Trebuie să existe un sprijin sigur, ori o pătură împăturită, plasată sub umeri în așa fel, încît gîtul să fie puțin mai jos decît umerii, înainte de poziția inițială. Aceasta previne contracția gîtului în timpul exercițiului.

Trezirea bindu-visharga

1. Așezați-vă într-o poziție meditativă, cu ochii închiși.
2. Fiți conștient(ă) de respirația naturală, timp de două minute.
3. Folosiți mantra „so ham". Repetați „so" cînd inspirați și „ham" cînd expirați. Plasați sunetul în gît.
4. Mențineți conștient respirația și mantra împreună, într-un ritm continuu.
5. Plasați-vă mantra într-o linie dreaptă între gît și un punct la creștetul capului spre spate.
6. Cînd inspirați, imaginați-vă un fir de lumină albă, întins de la vishuddi la bindu.

Cînd acești centri sînt treziți, sunetul psihic, care este inaudibil, poate fi auzit în jurul bindu. Aceasta va indica localizarea sa mai precisă.

Vizualizarea : uterul spațiului

Faceți să dispară mediul ambiant. Imaginați-vă că stați înaintea unui perete mare, alb. Pășiți mai aproape și așezați-vă mîinile pe el. Veți constata că nu este dens și solid, ci ușor, de parcă ar fi făcut din funigei și perfect neted. Așezați-vă mîinile ușor pe suprafața moale și simțiți cum face valuri sub mîinile dumneavoastră. Permiteți dorinței să treacă prin vălul care se ridică în interiorul dumneavoastră.

Așa cum se naște gîndul, tot așa vălul se deschide între mîinile dumneavoastră, creînd un cadru de ușă, de forma unei bășici de pește. Priviți dincolo de văl și vedeți întunericul și minunea unui spațiu adînc, luminat de puncte albe. Alegeți : fie veți face un pas înapoi și veți lăsa vălul, fie veți face un pas înainte spre necunoscut.

Dacă ați decis să vă reîntoarceți, pur și simplu, faceți un pas înapoi și lăsați vălul. Dacă vreți să continuați, faceți pasul cu încredere. Veți pluti în tăcerea spațiului. Sînteți sprijinit (ă) chiar de spațiu. Senzația este de nervozitate, dar, dacă sînteți înconjurat (ă) de propria lipsă de greutate, veți putea începe să vă bucurați de noua experiență. Plutiți fără efort, observînd ce puteți în această lume stranie și tăcută. Stelele strălucitoare se găsesc în fiecare direcție ; unele par atît de aproape, încît vă simțiți ca și cînd ați putea să le atingeți.

Cînd plutiți, dintr-o dată și pe neașteptate, luați seama la un sunet. El vă face să tresăriți momentan. Este o notă care pare a veni de peste tot, în același timp. Acum, stați întins (ă) pe spate și ascultați, încercînd să auziți sunetul cît mai clar.

Nota pare să se mărească în volum și să devină mai complexă, într-un anume fel. Sînteți înconjurat (ă) de sunetul care continuă să reverbereze. Acum, un nou sunet s-a ivit. Este sunetul propriului nume. Vă auziți numele, rostit într-un anume mod, pe care încă nu puteți să-l recunoașteți după vibrație. Puteți răspunde, dacă doriți, nu cu vocea, ci cu mintea. Sunetul se repetă iarăși și iarăși, ca o mantra, adînc în spațiu.

Păreți a avea capacitatea de a simți vibrațiile pe care numele le-a creat. Corpul începe să se legene ușor, balansat de forme nevăzute de sunet. Nu mai plutiți fără direcție. Puterea sunetului vă poartă pe un val, care se ridică și coboară, cu forma numelui dumneavoastră. Corpul vi se leagănă pe această mare de sunet, ușor împins înainte, de-a lungul notelor vibrînd. Chiar trupul începe să vibreze. Întreaga ființă preia rezonanța, în armonie cu sunetele care vă susțin. Cu cît rezonanța e mai profundă, vă simțiți ca și cum sunetul însuși desprinde și înlătură aspectele uzate și superflue ale propriei existențe, care se agață de dumneavoastră, ca o a doua piele. Sunetul continuă procesul de curățare, ridicîndu-vă vibrațiile la sunetul pur al numelui dumneavoastră adevărat. Acum păreți să vă mișcați cu ușurință, împins înainte de valurile de sunet.

În față, vedeți un văl alb de funigei, cu poarta deschisă. Călătoria se apropie de sfîrșit. Aveți o ultimă ocazie pentru a exprima ceva, pentru a vorbi cu vocea interioară. Ajungeți la poartă, purtat ușor tot drumul. Pur și simplu, pășiți prin

deschizătură și atingeți pămîntul sigur din nou. Vă simțiți bine că v-ați întors, dar totodată vă simțiți bine că ați călătorit.

Imaginile visului

Imaginile care se înrudesc cu această ceakră implică de cele mai multe ori vizite în locuri neobișnuit de înalte, străine sau ciudate : vîrful muntelui, pămînturi ascunse, teritorii nedescoperite sau peisaje străine. În astfel de visuri, contactul este deseori făcut cu o rasă străină, care pare superioară în înțelepciune și înțelegere. Deseori, învățătura este oferită fie formal, fie informal. În vis, conținutul acestei învățături are o semnificație mare, totuși, paradoxal, pare a fi dificil să ți-o reamintești la deșteptarea din vis.

Remediile florii Bach

Turiță mare	1	Fuzionarea gîndirii cu sentimentul
Mușțar	21	Aveți încredere în sine, chiar și în fața adversităților
Ovăz sălbatic	3	Comunicarea din cele mai adînci niveluri
Salcie	38	Faceți loc creativității

Muzica

Acest centru exprimă atît creativitatea individuală, cît și spațialitatea grupului. Pătrundeți în sunetul vocilor din coruri sau cîntece sacre. Pierdeți-vă în întreg și, paradoxal, vă veți găsi propria notă.

9. POARTA ELIBERĂRII

CEAKRA SPRÎNCENEI: TABEL DE CORESPONDENȚE

Locul : sprînceana, chiar deasupra rădăcinii nasului

Numele sanscrit : ajna, însemnînd „a ști", „a recepta", „a comanda"

Elementul : nonmaterial

Funcția : receptarea directă

Statutul intern : stăpînirea de sine

Părțile corpului : ochii, două emisfere ale creierului

Glanda : hipofiza

Disfuncții : dureri de cap, coșmaruri, defecte de vedere

Culoarea : indigo

Sunetul de origine : om

Simțul : neaplicabil

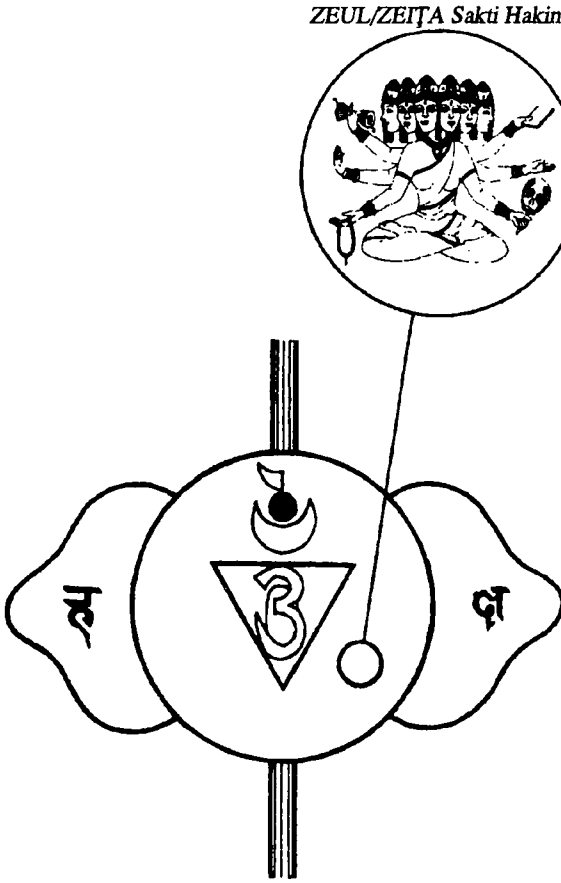
Petale : două

Animale : neaplicabil

Zeități : Paramasiva (Shiva în cea mai înaltă formă) și Shakti Hakini

În interiorul acestui lotus sălăşluieşte mintea subtilă.

Sat-Cakra-Nirupana, versul 33



Ceakra Ajna
Din *Kundalini Yoga pentru Occident*

Ne ridicăm acum spre centrul deseori asociat cu al treilea ochi, ceakra ajna. Această ceakră are doar două petale. Ele sînt înscrise cu mantrele ham și ksham, în alb. Sînt mantrele bija ale lui Shiva și, respectiv, Shakti. Ceakra este simbolizată de un cerc, conținînd yantra acestei ceakre, un triunghi cu vîrful în jos, care este auriu. Mantra acestei ceakre este om. În spatele mantrei, putem vedea o linga numită itara, albă, cu dungi de lumină, indicînd putere și energie. Zeitățile acestei ceakre sînt Shakti Hakini și Shiva.

Numele ajna este derivat din rădăcina sanscrită însemnînd „a ști" și „a urma" ; totodată, mai înseamnă „a comanda". Ceakra ajna poate fi consideată centrul de comandă al întregii ființe. Această noțiune este importantă, în special pentru toți virtualii discipoli în mistere. Individul împlinit spiritual conduce de pe „tronul dintre sprîncene", așa cum Alice Bailey ne reamintește. Cu alte cuvinte, viața este sub controlul unui înalt nivel de conștiință și cunoaștere.

Ceakra ajna este localizată la intersecția meridianelor ida, pingala și sushumna, la sprînceană. Confluența celor trei energii aduce daruri extraordinare, o dată trezite. Numai sushumna se ridică în creștet. Ida și pingala se termină la această intersecție. Acesta este adevărul aflat în spatele ideii de al treilea ochi, cu care mulți oameni sînt obișnuiți. Acest centru acționează, desigur, ca al treilea ochi, cînd este trezit. Numele său, „a ști", se referă la aspectele telepatiei și ale altor mijloace de cunoaștere directă, care depășesc simțurile obișnuite. La acest nivel, percepția imediată este o posibilitate. Barierele care circumscriu sinele mai au mult pînă să

fie trecute. Exact ca o persoană care vede, într-o mulțime de oameni orbi, are avantajul ochilor sănătoși, trezirea ceakrei ajna este ochiul sufletului, care aduce o perspectivă completă.

Această ceakră ține ultimul dintre nodurile psihice, nodul lui Shiva, Rudra Granthi. Acesta trebuie să dispară, înainte ca șarpele Kundalini să se ridice în întregime și să trezească ceakra creștetului. Aceste noduri pot fi înțelese ca forțe care leagă și țin unite diversele niveluri ale ființei. Ele au cea mai importantă funcție. Cînd nivelurile adecvate ale conștiinței au fost stabilite lăuntric, nodurile psihice inhibă extinderea. Acestea pot fi considerate ca uși de siguranță, care sînt închise pentru a proteja. Ele se vor deschide firesc, cînd individul a cîștigat o înțelegere profundă a forțelor ascunse dincolo de ușă. Cheia nu poate fi dată de oricine, ci trebuie să fie confecționată de fiecare. Dispariția acestui nod înseamnă atingerea stării de unitate, depășirea dualității, pentru a înțelege în întregime faptul că nu există separare între sine și toate celelalte.

Vedem aceasta reprezentată în simbolurile tradiționale pentru ceakra ajna, care este descrisă de două petale, pe fiecare parte a cercului. Cercul este Shunya, vidul, și el este simbolizat de lumina albă. Vidul este dincolo de timp și spațiu ; nu este gol, ci o stare de existență pură ; vidul este temelia pură a ființei, sursa și punctul de întoarcere pentru manifestare.

Zeitatea pentru această ceakră este în mod deosebit in-

teresantă. Shakti Hakini este atît bărbat, cît și femeie: pe partea dreaptă figura este de bărbat, iar pe stînga, de femeie. Această imagine, a androginului, este similară figurii de tarot, atuul XXI, Lumea, unde vedem o figură, atît femeie, cît și bărbat, dansînd în interiorul domeniilor de manifestare. Fiecare aspect are propria mantra: ham este mantra pentru aspectul masculin, în timp ce sa este mantra pentru cel feminin. Luate împreună, mantra semnifică: „Eu sînt cel care sînt". Numele zeului pentru Kether, care mai curînd este asociat ceakrei creștetului, este Eheieh care, tradus, înseamnă „Eu sînt cel care sînt".

Cercul simbolizînd vidul are două petale, cîte una pe fiecare parte. Acestea pot fi considerate ca dualitatea primară, care își are originea în starea de unitate. Această dualitate este prezentă la toate nivelurile și chiar se manifestă în interiorul formei fizice. Creierul însuși are două emisfere, fiecare cu funcții diferite și specializate. Această polaritate fundamentală continuă: cei doi ochi sînt legați de emisfere diferite ale creierului, însuși corpul exterior este simetric. Totodată, această polaritate funcționează la niveluri foarte subtile. Cîmpul energetic atotcuprinzător al corpului poate fi considerat ca un ovoid, care se întinde în afara corpului, în toate direcțiile. Totuși, corpul, ca o bară de magnet, produce subcîmpuri, care merg în direcții opuse. Ceakrele însele formează linia mediană a cîmpului energetic, unde cele două forțe se întîlnesc. Fiecare ceakra produce un cîmp energetic, care reflectă activitatea în interiorul centrului însuși. Cînd

corpul este sănătos, cîmpul energetic se conformează acestui model fundamental. Boala produce zone moarte, pe unde energia nu curge deloc.

Imaginea cercului și a celor două petale este o reminiscență a discului solar cu aripi al egiptenilor, un cerc cu aripi pe fiecare parte. Aceasta este imaginea zborului, a libertății și a eliberării. Este totodată simbolul unei inițieri superioare, cosmice, cu care egiptenii erau obișnuiți. Trezirea ceakrei ajna poate fi văzută ca o inițiere, un alt pas în călătoria cunoașterii de sine. Inițierea ceakrei ajna aduce discipolul în contact cu o stare „supremă, eternă, renăscută". Cînd Motoyama a trezit această ceakră, s-a regăsit pe sine, plin de extaz. Apoi, și-a dat seama de o conștiință vastă și profundă. În această stare trecutul, prezentul și viitorul erau cunoscute în mod simultan de către el.

Totodată, se zice că această stare a conștiinței duce la contact cu maestrul lăuntric, sursa înțelepciunii interioare. Întreaga problemă a maeștrilor interiori este una deosebit de interesantă. Considerînd fie ceakrele, fie sephiroth Arborelui Vieții ca un ghid funcțional, nu poate exista nici un dubiu că micul eu al personalității face legătura cu surse din afara sinelui limitat. Ele se scindează în două mari grupe, adică maeștri interiori și exteriori. Experiența Îngerului Păzitor Divin este în mod esențial o experiență a sinelui superior. Aceasta începe la Malkuth, cu viziunea Îngerului Păzitor Divin. Acest sephirah corespunde ceakrei bazei. La Tiphareth, care corespunde ceakrei inimii, inițiatul are ex-

perienţele cunoaşterii şi conversaţiei cu Îngerul Păzitor Divin. Contactul este exterior, deoarece conştiinţa, atît la Malkuth, cît şi la Tiphareth, rămîne în interiorul unei paradigme duale. Ceakra ajna corespunde lui Binah, care este Înţelepciune, şi lui Hokmah, care este Înţelegere. Aceşti doi sephiroth reprezintă în mod individual energiile mamei şi ale tatălui primordiali, la un nivel divin. Vedem această dualitate reflectată în cele două emisfere ale creierului, care sînt yin şi yang unul pentru celălalt. Trezirea ceakrei ajna ne aduce în contact cu o sursă de înţelepciune care are origine internă, ca parte a sinelui. Micul eu este absorbit în înţelepciunea universalizată ; nu există nici un simţ al separării.

Maeştrii exteriori sînt, de asemenea, întîlniţi ca extensii conştiente. Acestea reprezintă alte minţi, dezvoltate pe propria cale. Contactul cu astfel de minţi poate fi făcut cînd facultăţile mintale interioare se ascut şi evoluează. De asemenea, aceste minţi vor deveni parte a sinelui experimental, prin ceakra ajna. La nivelurile mai de jos ale conştiinţei, astfel de minţi apar totodată externe şi se identifică ele însele ca fiind individualizate.

Cînd lucrăm cu ceakrele, ne confruntăm cu întrebări fundamentale : Care este natura sinelui ? Care este natura realităţii ? Experienţa este singura piatră de încercare.

Aceasta este prima ceakră care are propria contraparte fizică mai mult în creier decît în trup. Mintea nu suferă din cauza restricţiilor fizice, dar gîndurile au aripi. Noi putem recrea trecutul, din amintire ; putem face planuri de viitor,

în imaginația noastră ; ne putem pregăti mintea prin meditație ; putem avea experiența unei lumi de fantezie, în visurile noastre.

Cînd conștiința se extinde, descoperim noi căi pentru folosirea minții. Activizarea acestei ceakre dezvoltă puterile de vizualizare, care pot fi considerate ca puterea de a vedea cu ochii minții. Fiecare dintre noi avem capacitatea naturală de a crea imagini ; mintea produce spontan imagini, ca parte a procesului de visare. Deseori, copiii au o imaginație vie care, în mod inevitabil, devine inactivă, o dată cu maturizarea și educația. Fiecare dintre noi am fost copii, cu imaginație vie, dar, invariabil, am pierdut calitatea de a reacționa la lume ca întreg, substituind imaginile cu codul verbal reprezentativ. Valoarea vizualizării pare să rezide în capacitatea de implicare a persoanei în orice răspuns dat. Capacitatea de a crea imagini are puterea de a evoca nu numai imaginea însăși, pur și simplu, ci și constelația de emoții și sentimente. Posibilitățile de producere a imaginii sînt localizate în emisfera dreaptă a creierului, care este responsabilă de răspunsurile emoționale și reprezentările simbolice ale lumii. Acest fapt pare a fi cel care face vizualizarea un instrument atît de puternic în atît de multe domenii. Vizualizarea este o componentă cheie în anumite forme de meditație. Este un factor semnificativ în autovindecare și în dezvoltarea psihică.

Puteți încerca fără dificultate puterea dumneavoastră de vizualizare într-un astfel de mod. Începeți prin a numi ceva

cu voce tare, pentru dumneavoastră înșivă. Acesta poate fi orice, de la trandafir la mașină sau un arbore. Cînd ați numit elementul ales, studiați-vă propriul răspuns. Ce răspuns v-a evocat imaginea ? Acum, comparați efectul cuvîntului spus cu imaginea creată. Veți observa cu certitudine o diferență calitativă în propriul răspuns. Cînd vizualizarea este asociată cu elemente ale vieții reale, ea are puterea de a evoca un răspuns adînc motivat, care reprezintă voința totală a individului. Cînd vizualizarea este asociată gîndirii de fiecare zi, pare să deschidă poarta către noi niveluri de percepție și conștiință. Dacă vizualizați imaginea unui prieten înainte de a-l suna, felul în care imaginea se formează în mintea dumneavoastră se dovedește a fi informativă. Dacă aveți o nevoie autentică de ceva în viață, veți sta mult timp să creați imaginea relevantă în minte, pe un fundal constant. Cînd mintea este obișnuită cu gîndirea vizuală, ea pare să creeze în interior un ecran alb, întotdeauna gata pentru proiecția spontană a imaginilor. Cînd imaginile se ivesc astfel, o parte a minții pare să producă un tablou, care este apoi înmînat unei alte părți a minții, pentru interpretare.

Întregul proces de vizualizare, de la rădăcinile neurofiziologice pînă la înălțimile spirituale sublime, se bucură acum de un interes deosebit, încît oamenii de știință sînt pasionați să-l exploreze mai departe, doctorii doresc să-l folosească, iar psihiatrii îl iau în serios, ca un instrument valoros în reconstituirea întregului psyche. Disciplinele spirituale au folosit întotdeauna vizualizarea, ca proces cheie în pregătirea mintală și extinderea conștiinței. Așa cum vorbirea este

în ceakra gîtului, tot așa vizualizarea este în cea a sprîncenei.

Mintea are puterea de a transcende limitele. Deseori, vedem acest lucru demonstrat în mod clar. Christy Brown, infirm din naștere, a devenit un scriitor remarcabil. Nu putea vorbi, dar putea să-și controleze degetul mare de la piciorul stîng. Totuși, mintea îi era vie și total conștientă. Omul de știință strălucit Stephen Hawking suferă de o debilitate fizică, dar mintea sa este incisivă și l-a determinat să revoluționeze ideile despre găurile negre. Aici se află un om condamnat la scaunul cu rotile, dar el are capacitatea de a contempla misterele spațiului adînc. Situația sa este un simbol puternic al puterii de eliberare a ceakrei ajna.

Ceakra ajna aduce libertate la multe niveluri. Eliberarea sa rezidă în faptul că ea reprezintă o stare de conștiință în care nu sînt alte împărțiri ori alte limite. Ea se află în afară și dincolo de toate constrîngerile. Starea conștiinței reprezentată de ceakra ajna este totodată dincolo de influențele personale karmice. Individul care a trezit forțele ceakrei ajna este capabil să folosească energiile, cu scopul de a ajuta situația karmică a altora. Acesta este cel mai extraordinar concept, care ridică tot felul de întrebări. Motoyama însuși ne spune că, după trezirea sa, el a devenit conștient de karma, nu numai a indivizilor, ci și de cea a grupurilor mai largi, ca familii și națiii. El a descoperit că a avut puterea de a influența benefic karma altora. Motoyama a considerat aceasta cel mai important aspect al trezirii acestei ceakre. Însuși Iisus Hristos a spus că el poate înlătura păcatele lumii, cu alte cuvinte că el ar putea face să dispară karma acumulată a umanității.

Satyananda sugerează că această ceakră trebuie să fie trezită în așa fel, încît contactul spiritual al nivelului înalt să fie stabilit înainte de eliberarea energiilor karmice legate de alte ceakre. Prin devenirea conștientă la acest nivel, este posibil să stai deasupra karmei și să cîștigi o înțelegere completă a ei prin înțelepciune și nu prin procesul de catharsis.

Ceakrele minții, ajna și sahasrara sînt în mod natural legate de cele două glande endocrine din cap, cea hipofiză și cea pineală, epifiza. Totuși, există o dezbatere de lungă durată asupra atribuției. Unele autorități atribuie ceakra ajna glandei pineale, alții hipofizei. Această confuzie nu este atît o problemă de dezacord, cît o expresie a dificultății de a preciza ceva, la un nivel atît de rafinat al conștiinței. Epifiza este o structură minusculă, în formă de con. Funcția ei reală rămîne un mister. La păsări, glanda pineală pare a fi în legătură cu capacitatea de a zbura, folosind cantitatea de lumină disponibilă ca sistem de referință. Alice Bailey ilustrează un caz bun pentru existența ajna atribuită hipofizei, care este centrul de comandă al întregului sistem endocrin. Glanda hipofiză este numită „glanda stăpînă" în anumite texte Yoga, deoarece se spune că ar avea puterea de a reîntineri întregul sistem. Ea lucrează în legătură cu hipotalamusul, care eliberează doisprezece hormoni deosebiți, ce influențează o gamă largă de funcții vitale, incluzînd întreținerea țesuturilor corpului, tipuri de somn, hrănirea la sîn, contracțiile uterine în timpul travaliului sarcinii și maturizarea sexuală. În ter-

menii dezvoltării fiziologice, hipofiza este vitală. Cu atît mai mult cu cît ea este divizată în două părți distincte, reminiscențe ale celor două petale atribuite acestei ceakre, lobilor anterior și posterior. Propria mea tendință, după multă gîndire, este de a atribui ceakra ajna glandei hipofize, iar cea a creștetului, celei epifize sau pineale.

Zeitatea în interiorul acestei ceakre este Shakti Hakini, cu aspect atît masculin, cît și feminin. Shakti Hakini are șase capete și tot atîtea brațe și ține o tobă, un craniu, o mala, o carte și face gesturile îndepărtării spaimelor și oferirii favorurilor. Toba simbolizează pulsul vieții, craniul ne reamintește de nevoia de a ne păstra mintea goală ; mala, sau rozariul, este ținut de discipol, în timp ce mantrele sînt recitate, iar cartea simbolizează înțelepciunea. Semnificativ este faptul că doar o zeitate reprezintă puterile acestei ceakre, cînd ida, pingala și sushumna, acum unite, creează un singur curent.

Exercițiu orientativ

Încercați-vă capacitatea de vizualizare. Următorul exercițiu este foarte simplu.

Așezați-vă confortabil, închideți ochii și relaxați-vă. Deveniți conștient de faptul potrivit căruia creierul dumneavoastră este compus din două emisfere. Vizualizați numărul „1" în emisfera stîngă și litera „A" în cea dreaptă. Apoi vizualizați „2" în stînga și „B" în emisfera dreaptă. Continuați pînă la „26" și ajungeți la litera „Z". Faceți o pauză

și intrați într-o relaxare profundă. Inspirați și expirați prin ajna.

Acum, repetați exercițiul prin plasarea literelor în emisfera stîngă și a numerelor în dreapta. Cînd ați terminat, vă va face plăcere să comparați diferența.

Acum, imaginați-vă că soarele răsare în emisfera dreaptă și apune în cea stîngă. Apoi, imaginați-vă luna răsărind în stînga și soarele în dreapta. Relaxați-vă și permiteți imaginilor care au simbolizat fiecare din emisfere să se ivească spontan.

Asane

Ceakra ajna este activizată indirect prin lucrul cu forțele centralizate de muladhara în perineu. Ajna și muladhara sînt puncte opuse ale aceleiași axe. Ida, pingala și sushumna încep la muladhara și converg din nou la ajna. Totodată, ceakrele sînt legate de aceeași imagine, cea a triunghiului răsturnat, care simbolizează depozitul energiei creative.

1. Deșteptarea ochiului

1. Așezați-vă cu picioarele încrucișate în așa fel, încît unul din călcîie să stea în zona perineului.

2. Așezați-vă palmele pe genunchi, ținînd coloana dreaptă.

3. Concentrați-vă asupra unui punct între sprîncene. Începeți alternativ să contractați și să relaxați perineul, prin inspirație și expirație.

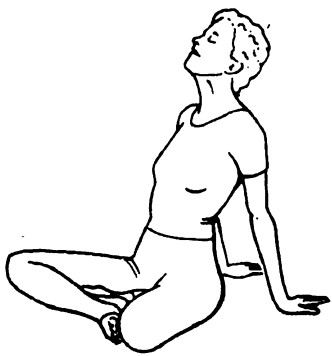
4. Apoi, imaginați-vă prana absorbită în centrul ajna, prin inspirație. Prin expirație, imaginați-vă prana ca un flux de lu-

mină radiat în exterior, în univers. Cîntați mantra om, mantra de origine a acestei ceakre.

Cînd acest exercițiu începe să-și facă efectul, în zona perineului veți începe să simțiți cald; în același timp, o senzație asemănătoare veți avea între sprîncene.

2. Iluminarea minții

1. Așezați-vă într-o poziție confortabilă, cu palmele pe podea, în spate.
2. Îndepărtați-vă degetele în așa fel, încît să simțiți o ușoară presiune în încheieturi.
3. Îndreptați-vă capul spre spate și începeți ritmic să respirați, în timp ce vă mențineți concentrarea asupra punctului dintre sprîncene. Cînd inspirați, imaginați-vă că aerul, sub forma unei lumini albe, va intra în al treilea ochi. În timpul expirației, el va ieși. Aceasta stimulează glanda epifiză.



Iluminarea minții

Vizualizarea : locul în nori

Permiteți acestui loc să dispară și imaginați-vă stînd într-un balcon deschis, circular. Simțiți o briză pe față. Stați într-un balcon, în vîrful unui turn înalt. Nu știți cum ați ajuns acolo, dar nu contează. Priviți afară din cuibul înalt. Punctul superior este atît de înalt, încît norii circulă pe sub dumneavoastră. Aici, vă aflați deasupra norilor. Cerul este strălucitor și clar, de o limpezime neobișnuită. Pe cer, se află un soare strălucitor. Priviți în jos, peste norii care ascund ceea ce este dedesubt de ceea ce este deasupra. Vă îndreptați întreaga atenție la lumea aflată departe, dedesubt, separată de nori. Cu toate că încă ochii nu pot vedea, știți că acolo, departe, viața continuă, așa cum s-a întîmplat mereu.

Acum, vă deschideți simțurile interioare, acordîndu-vă cu realitatea lumii de dedesubt. În mintea dumneavoastră, imaginile se ridică, oamenii își continuă viața cotidiană. Dedesubt, vi se pare că auziți plînsul unui nou-născut, apoi ultima suflare a cuiva care moare. Acum auziți sunetele iubirii, apoi pe cele ale urii. Urmăriți în mintea interioară scene obișnuite, care vă trec prin față ; copiii se joacă, adulții fac sport, oamenii cîntă, fetele dansează, o familie se așază la masă, un grup de oameni își ridică vocile într-o rugăciune.

Din punctul superior, puteți vedea în orice direcție, acum

aveți întreaga perspectivă, aici, în acest turn înalt de deasupra lumii. Vă plimbați în cealaltă parte a balconului și permiteți minții interioare să se deschidă din nou. Sunete diferite vă salută; imagini diferite vă năpădesc mintea; copiii țipă de durere, mamele plîng, tineri bărbați scot sunete războinice, bărbații bătrîni plîng într-o notă dezolantă.

Iată, totul este în jurul dumneavoastră, aerul e limpede și strălucitor. Sînteți înconjurat (ă) de marea frumusețe și există un sens al păcii infinite. Acest loc este perfect și suficient sieși. Sunetele de suferință, departe, dedesubt, vă necăjesc. Probabil că, dacă ați fi putut să le spuneți și lor despre acest loc, suferințele lor ar fi încetat. Ei nu vă pot găsi, de aceea trebuie să-i găsiți. Decideți-vă.

Aruncați o ultimă privire la frumusețea și splendoarea luminii soarelui peste nori. Vă veți aminti fiecare detaliu al acestei perspective, pentru a le spune și altora ceea ce ați văzut. Vă urcați pe marginea balconului și apoi sînteți gata să vă aruncați în gol.

Coborîrea este lină. Cînd cădeți, păstrați în memorie tot ceea ce aveți nevoie pentru a vă aminti cele văzute. Cînd cădeți, lumina pălește și devine confuză. Sensul clarității dispare. Totul pare să devină încețoșat în timp ce coborîți. Este doar liniște acum, dar știți că veți găsi copiii, tinerii, femeile și bărbații. Sperați să nu uitați ce ați venit să le spuneți.

Imaginile visului

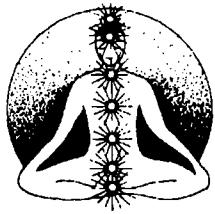
Acest nivel de conștiință transcende statutul visului ; este dincolo de tărîmul visării.

Remediile florii Bach

Fag	3	Toleranța
Cerato	5	Urmîndu-vă ghidul interior
Mugur de castan	7	Fiind deschiși la învățarea din viață
Gențiană	12	Acceptare
Măslin	23	Încrezîndu-vă în armonia cosmică
Nuc	33	Fiind capabili să ascultați vocea interioară

Muzica

Folosiți muzica pentru a stimula capacitatea dumneavoastră naturală de a vizualiza. Pătrundeți într-o bucată muzicală și permiteți scenelor și imaginilor să apară în mod spontan în fața ochilor minții. Încercați să ascultați *Cădere liberă* de Malcolm Harrison, *Cascada* de Terry Oldfield sau *Armonie interioară* de Arden Wilkin.



10. POARTA VIDULUI

CEAKRA CREȘTETULUI: TABEL DE CORESPONDENȚE

Locul : creștetul capului

Numele sanscrit : sahasrara, înseamnă „de o mie de ori"

Elementul : neaplicabil

Funcția : uniune

Statutul intern : beatitudine

Părți ale corpului : cortexul cerebral, creierul, întregul corp

Glanda : epifiză (pineală)

Disfuncția : înstrăinare

Culoarea : violet

Sunetul : neaplicabil

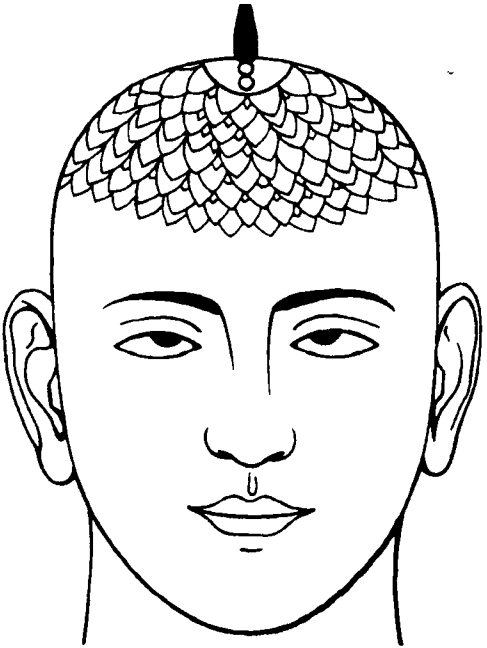
Simțul : neaplicabil

Animale : șarpele înălțat

Zeități : Shiva

Oamenii înțelepți o descriu ca locuința lui Vishnu, iar oamenii drepți vorbesc despre ea ca locul inefabil al cunoașterii lui Atma sau locul Eliberării.

Sat-Cakra-Nirupana, versul 49



Din *Kundalini Yoga pentru Occident*

Am ajuns acum la destinație. Am ajuns la cea din urmă ceakra, iar călătoria noastră e completă. Am ajuns la ceakra sahasrara, care este reprezentată ca un lotus multistratificat, cu o mie de petale albe. Fiecare strat este înscris cu cincizeci

de litere sanscrite, iar petalele se agață strîns de cap, pentru a simboliza forțele cosmice, care coboară acum ca un duș peste individ.

Ceakra sahasrara este unică între ceakre. Ea nu are nici o mantra bija, nici un element care i se atribuie. Funcțiile și atribuțiile ei sînt descrise de cele o mie de petale și de simbolurile conținute în interiorul pericarpului lotusului. Aici găsim mandalele soarelui și lunii, respectiv surya și chandra. Curenții solari și lunari au fost prezentați pe parcursul călătoriei ca ida și pingala. Aceste forțe gemene au fost absorbite în sushumna, la ceakra sprîncenei. Acum, destinația lor finală este revelată. În interiorul mandalei lunii, se găsește un triunghi, ca un fulger. Acesta este descris ca fiind la fel de fin ca a suta parte dintr-o fibră de lotus. În interiorul acesteia, se află Nirvana-Kala. „Ea este la fel de subțire ca și a mia parte a firului de păr. Ea este Bhagavati, cea veșnic existentă, care este Devata, răspîndită în toate ființele. Ea asigură cunoașterea divină și este la fel de strălucitoare ca și lumina tuturor sorilor, strălucind toți în același timp"[1]. În interiorul Nirvana-Kala, este para bindu, atît Shiva, cît și Shakti. În interiorul bindu se află vidul.

Aceste imagini sînt aproximativ la fel ca și păpușile rusești, una ieșind din cealaltă. Diferența este de scară și înțeles. Ni se cere să ne imaginăm infinitezimalul manifestînd măreția infinită. Sînteți confruntați cu micro și macrocosmosul ; vidul este mai mic decît a mia parte a firului de păr, totuși este considerat „rădăcina principală a Eliberării"[2].

Imaginile și simbolurile pentru această ceakră reprezintă ceva ce este dincolo de înțelegerea rațională. Cuvinte, descrieri și concepte sînt doar indicatori înspre experiența realității care desfide descrierea.

Sahasrara înseamnă de o mie de ori. Aceasta simbolizează totalitatea creației. Acest centru poartă potențialul total al sunetelor întregului alfabet sanscrit; cincizeci de litere sînt înscrise pe fiecare dintre cele douăzeci de straturi. Întreaga imagine este destinată să exprime ideea de întreg, desăvîrșire și realizare.

Acest centru este plasat la patru degete lățime deasupra creștetului capului. Dacă sînteți sensibil, puteți simți prezența acestei ceakre prin ținerea mîinii cu palma întinsă deasupra capului, pentru cîteva momente. Chiar după ce ați luat mîna, există o senzație de furnicături sau înțepături, care este emanată de deasupra capului, dar poate fi simțită totodată la vîrful capului. Aceasta este o zonă de înaltă sensibilitate la fiecare dintre cei care au deschis această ceakră, chiar într-un grad mic. Tradiția spirituală a budismului tibetan recunoaște acest fapt în regulile stricte pentru educarea tulku-ilor (lama reîncarnați). Lama Osel, primul tulku recunoscut a se fi născut în afara Tibetului, în 1985, este acum crescut cu mare grijă. Una dintre regulile respectate scrupulos de cei care îl îngrijesc constă în aceea potrivit căreia el nu poate fi atins fără a fi necesar, în special în creștetul capului. Este un ordin clar, de a sta departe de ceakra creștetului, care ar putea fi foarte sensibilă și într-o stare de puritate[3].

Este interesant să ne amintim că o stare de extaz este în mod tradițional indusă prin vîrful capului.

Olivia Robertson, ea însăși foarte sensibilă, ne spune în cartea sa, *Chemarea lui Isis*, că ceakra creștetului său a fost declanșată accidental. S-a întîmplat exact în felul în care reglementările atente ale Tibetanului l-a indicat spre a fi evitat. Ea stătea într-un restaurant cu o prietenă, făcînd gesturi fizice extravagante. Prietena sa a descris mișcarea în sus a omului căutînd un fruct într-un pom. Ea și-a mișcat brațul și mîna, evident prea aproape de capul Oliviei. „Cînd ea a făcut aceasta, eu am simțit un duș luminos al puterii, care a căzut ca o cascadă peste capul meu. Aceasta m-a pregătit pentru mai tîrziu, pentru o experiență mai puternică"[4].

Olivia este neobișnuit de sensibilă la astfel de lucruri și reacția ei spontană nu este tipică, privind modul în care această ceakră reacționează. Deschiderea ceakrei creștetului are loc de obicei ca rezultat al dezvoltării spirituale, susținute o perioadă lungă de timp. Această perioadă este rareori mărginită de spațiul unei singure vieți de om. Cînd creșterea spirituală este prinsă adînc în plenitudinea ființei, trezirea acestui centru pare a fi spontană și, practic, fără nici un efort. Pentru a ne întoarce la cea mai nimerită metaforă oferită de originala prietenă a Oliviei, fructul copt cade, deoarece este gata s-o facă.

Tradiția creștină recunoaște inconștient același statut spiritual al purității atît în arta sa, cît și în iconografie. Sfinții

și marii învățători sînt invariabil descriși cu un halou de lumină aurie deasupra capului. Această convenție a artei religioase este acum atît de profund înrădăcinată, încît rareori este înțeleasă drept ceea ce este într-adevăr, dacă stilizăm, descrierea unei deșteptări a ceakrei creștetului. Nimbul de lumină nu este doar un gest al fanteziei artistice. Alice Bailey scrie despre lumina capului: „Lumina sufletului penetrează ușor regiunea glandei epifize, acolo ea produce o iradiere a eterilor capului. Deseori, discipolii vorbesc despre o lumină difuză sau jar; mai tîrziu, ei pot vorbi despre ceea ce văd — ce apare este ca un soare"[5].

Nu este nimic neobișnuit să vedeți lumina fluturînd în jurul capului cuiva care se află într-o meditație profundă. Olivia însăși ne spune: „Am urmărit un mistic în timpul meditației; vîrful capului îi ardea ca un vulcan"[6]. Cînd mintea este în mod conștient implicată în activitatea spirituală, ceakra creștetului va fi activă într-un grad sau altul. Cînd activitatea spirituală este integrată vieții cotidiene, ceakra creștetului va continua să se deschidă gradat sub impulsul direcției spirituale. Cînd activitatea spirituală este absentă, funcțiile ceakrei creștetului rămîn adormite.

Ceakra creștetului este numită Locuința lui Shiva. Ea este obiectivul lui Kunalini deșteptat, locul unde Shiva și Shakti se unesc. Este locul unde căsătoria este celebrată. Shakti, mama formei, se ridică să se întîlnească cu Shiva, conștiința. Cele două puteri opuse, dar care se atrag reciproc, se întîlnesc și cresc împreună. Uniunea anatagonismelor este

o temă care se referă la alchimie. Partenerii sînt consideraţi ca rege şi regină sau ca soare şi lună. Aceste forţe opuse sînt în cele din urmă unite, după desăvîrşirea purificării separate şi a proceselor de transformare. Atît alchimia, cît şi metafizica hindusă consideră microcosmosul ca o reflectare a macrocosmosului : „Precum sus, aşa şi jos". Cu alte cuvinte, forţele universale sînt particularizate în interiorul individului. Forţele reprezentate de Shiva şi Shakti sînt atît cosmice, cît şi personale, o dată şi în acelaşi timp. Cînd aceste două forţe sînt separate, conştiinţa omenească este limitată de dominarea stării de dualitate. Cînd Shiva şi Shakti sînt uniţi, conştiinţa omenească este transformată. Starea de unitate domină. Ramakrishna a exprimat aceasta foarte clar, cînd a scris din propria experienţă : „Distincţia între subiectul şi obiectul conştiinţei este distrusă. Este o stare în care identitatea de sine şi cîmpul conştiinţei sînt legate într-un întreg indisolubil"[7]. Foarte simplu : disctincţia între „EU" şi „TU" dispare.

Această stare aduce eliberarea finală din roata reîncarnării. Renaşterea nu poate servi vreunui scop, cînd nu există sensul sinelui. Reîncarnarea este văzută în mod clasic ca un mijloc prin care conştiinţa este uşor eliberată din numeroasele iluzii care o întemniţează. Cînd această sarcină a fost îndeplinită, conştiinţa este eliberată sau iluminată. „Cel mai extraordinar dintre oameni, care şi-a controlat mintea şi a ştiut acest loc, nu s-a născut niciodată din nou în Peregrinare, după cum nu este nimic în cele trei

lumi care să-l țină legat"[8]. Bindu, punctul vidului, este numită rădăcina principală a eliberării. *Siva Samhita* ne spune în versul 152 : „Oamenii, cînd au descoperit acest loc atît de secret, s-au eliberat de reîncarnare în acest univers".

Nivelul conștiinței, reprezentat de trezirea ceakrei creștetului, este el însuși încununarea realizării condiției umane. Ciclul renașterii, care îndeamnă conștiința înapoi spre încarnare, mereu, este în cele din urmă depășit. Toate sistemele spirituale indică un țel ultim sau punct final. Țelul Yogăi este uniunea. În hinduism, el este numit Moksha-eliberarea. În budism, el este numit Nirvana, încetarea dorinței. În sufism, țelul este numit baqa, uniunea cu Dumnezeu. Trezirea ceakrei creștetului se află în inima acestor decisive experiențe.

Vidul nu este în sine o negare, un vacuum sau absența ființei. În schimb, el este văzut a fi temelia pură a ființei, rădăcina manifestării. Versul 161 din *Siva Samhita* ne spune : „Marele vid, al cărui început este vid, al cărui mijloc este vid, al cărui sfîrșit este vid, are strălucirea a zeci de milioane de sori și răceala a zeci de milioane de luni. Prin contemplarea acestuia, cineva obține succes".

Budismul ne oferă paradoxul : „Golul este formă, iar forma este gol". Înțelegerea golului este considerată a fi unicul drum pentru a distruge cauza suferinței și desprinderea ignoranței din rădăcină. Directa înțelegere a golului este mijlocul obținerii eliberării din ciclul existenței. Cînd noi pricepem golul cu adevărat, receptăm clar felul în care feno-

menele prezente există. Atitudinea noastră obișnuită este de a crede că fenomenele există exact așa cum ne apar nouă. Apoi ne agățăm de această aparență, exagerînd-o în mod nerealist, și tot timpul semănînd pentru viitor mai multe semințe karmice.

Întreaga înțelegere a doctrinei golului este considerată a fi foarte dificilă, cerînd înțelepciunea unei introspecții penetrante, concentrație și comportament etic. Meditația asupra golului este comparată cu prinderea unui șarpe veninos. Ea poate face mai mult rău decît bine, dacă golul este incorect înțeles. Nihilismul, viziunea potrivit căreia nimic nu există, este considerată a fi greșită, întrucît distruge toate meritele acumulate. Golul nu este realizarea non-existenței, ci realizarea naturii ultime a fenomenelor. Înțelegerea golului este considerată a fi iluminare.

Este imposibil să ne imaginăm iluminarea, dacă noi înșine nu sîntem iluminați. Ea este experiența pură și directă a realității. Iluminarea nu are nevoie să fie condiția unei alte lumi. În tradiția orientală, se spune că nirvana se află în samsara. În tradiția occidentală, se spune că Kether se află în Malkuth, tot așa cum Malkuth se află în Kether. Aceasta înseamnă că iluminarea nu este separată de manifestare, ci este parte a ei. Totuși, iluminarea aduce o întreagă perspectivă diferită, asupra tuturor experiențelor lumești.

Starea de non-iluminare, în care cei mai mulți dintre noi trăiesc, este deseori considerată a fi ca o închisoare. Dacă nu sîntem capabili să scăpăm de noi înșine, cineva poate intra

cu forța în închisoare, să ne elibereze pe noi în schimb. Rinpoches, învățătorii budiști, sînt bine cunoscuți pentru comportamentul lor neașteptat și chiar bizar, care lovesc în normele acceptate. Există o tradiție bine stabilită a nebunului divin, în budismul tibetan. Maeștrii Nebuni Înțelepți, care sînt ei înșiși iluminați, se comportă în moduri bizare și neobișnuite, pentru a distruge iluziile altora. Există multe povești despre isprăvile lui Drukpa Kunley și despre mai bine cunoscutul Milarepa, care vrea să reamintească tuturor discipolilor că iluminarea nu înseamnă a sta cu picioarele încrucișate, arborînd un zîmbet fericit. Dimpotrivă, cei care sînt iluminați trebuie să dea mai mult celorlalți din lume.

Se spune că experiența încarnării fizice este singura care oferă ocazia iluminării. Dacă noi nu ajungem la o anume stare de iluminare în timpul vieții, atunci nu vom ajunge nici într-o altă viață.

Exercițiile, tehnicile și metodele de lucru cu ceakra sahasrara sînt deseori reținute de învățători care doresc să ofere metode practice pentru alte ceakre. Unii învățători consideră că nici o tehnică nu poate fi oferită, deoarece sahasrara este dincolo de un asemenea demers. Pare că instrucțiunile sînt păstrate în interiorul tradițiilor orale de învățătură, unde nu există nici o șansă de abuz sau neînțelegere. Cel mai important factor în trezirea ceakrei sahasrara este dăruirea veritabilă, care susține individul spre practica spirituală de lungă durată și aduce ghidarea interioară, cînd nu există vreun învățător din afară.

Motoyama subliniază beneficiile și schimbările pe care trezirea sahasrarei le aduce. Cînd centrul începe să se trezească, el poate aduce stări mintale sensibile, neobișnuite. Ele sînt, de obicei, de scurtă durată și trec. Corpul fizic devine sănătos. Practicianul deține controlul asupra sentimentelor sale și este capabil să experimenteze emoții mai bogate și mai adînci cu alții. Puterea de concentrare se îmbunătățește, discernămîntul devine mai profund și mai sigur. Mintea este eliberată de atașamente ; în interior, se adîncește. Abilitatea de a acționa efectiv pentru împlinirea țelurilor dorite crește. Abilitățile psihice se extind. O relație directă între lumea spirituală și cea pămînteană formează un nivel corespunzător statutului spiritual al practicianului. Libertatea rezultantă a minții o face să existe în tărîmul iluminării, în timpul vieții în lume.

Personal, Motoyama a avut experiența trezirii ceakrei creștetului. Relatarea sa oferă o fascinantă viziune din interiorul activității ceakrei sahasrara. Trezirea a început, inițial, cînd „o lumină aurie, strălucitoare, a început să intre și să părăsească corpul meu, prin creștetul capului, și am simțit de parcă acesta era împins în afară 10-20 centimetri". Apoi, el a văzut ceea ce părea a fi capul lui Buddha, odihnindu-se peste propriul său cap. O lumină aurie, albă, a curs înainte și înapoi prin poarta din creștetul capului lui Buddha. Pe nesimțite, am pierdut senzația corpului, dar am păstrat o senzație clară a conștiinței, a supraconștiinței. Eram capabil să aud o voce puternică, dar foarte tandră, reverberînd prin univers. Apoi,

am avut experiența unei adevărate stări indestructibile, în care întreaga mea existență spirituală a intrat într-o liniște extraordinară. După cîtva timp, am simțit-o imperativă, așa încît m-am întors la lumea fizică. Am coborît, urmînd același drum, prin poarta din creștetul capului"[9].

Ca rezultat al trezirii sale, Motoyama a descoperit că el ar putea vedea lumea exterioară în timpul stării meditative. El ar putea influența corpurile altora și ar putea lucra liber, dincolo de influențele karmice. El a garantat fericirea uniunii cu divinitatea. Trezirea sahasrarei a avut totodată efect asupra altor ceakre. Capacitățile, care deja fuseseră trezite în interiorul celorlalte ceakre, s-au întărit și au început să opereze la niveluri mai înalte. Acelea care nu și-au completat trezirea s-au dezvoltat, din acel moment.

Experiențele lui Motoyama l-au condus la concluzia că trezirea ceakrelor este un proces care trebuie întreprins, dacă sufletul trebuie să evolueze și să-și găsească iluminarea.

Ceakra creștetului reprezintă potențialul pentru iluminare pe care noi toți îl deținem. Modelul celor șapte, reprezentat de sistemul ceakrelor, este radiografia dezvoltării spirituale.

Imaginea lotusului este ea însăși o reprezentare simbolică a naturii ființei omenești. Lotusul își are rădăcinile în mîl, dar înflorește în aer, la suprafața apei. Ceakra sahasrara este reprezentată de frumoasa înflorire, cu multele petale

deschise deasupra capului individului.

Exercițiu orientativ

Cercetați ceea ce ați înțeles despre iluminare.

Asane

1. Stînd pe cap (salambasirsasana)

Stînd pe cap este considerată poziția rege. Începeți prin a lucra lîngă un perete, ca sprijin.

1. Faceți o pernă dintr-o pătură înfășurată.
2. Îngenunchеați în fața peretelui. Înlănțuiți-vă degetele mîinilor și așezați-vă capul pe ele.
3. Așezați-vă bine mîinile pe pătură. Fiți siguri că încheieturile și antebrațele vă sînt puternice.
4. Îndreptați-vă picioarele și începeți să mergeți cu tălpile pe perete pînă cînd umerii au făcut contact cu peretele. Loviți-vă tălpile.

2. Comuniunea luminii

1. Stați jos cu coloana vertebrală dreaptă.
2. Ridicați-vă prana din muladhara în sus, la sahasrara, într-un flux de lumină constant. Faceți aceasta într-o lungă inspirație.
3. Imaginați-vă că vi se deschide capul la creștet. Lăsați energia să curgă afară, în univers.
4. Vizualizați această energie unindu-se cu sursa întregii vieți, în felul pe care îl doriți.
5. La expirație, absorbiți prana prin creștetul capului. Lăsați-o să coboare în muladhara. Uniți-o cu bazinul pranei, la baza coloanei vertebrale, prin imaginarea celor două forțe care se îmbină una cu alta.

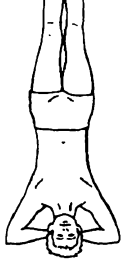
6. Repetați modelul inspirației și expirației.

3. Meditația lotusului cu o mie de petale

1. Stați jos confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă, cu mîinile pe genunchi. Țineți unite vîrful degetului mare cu al celui arătător, la fiecare mînă.

2. Imaginați-vă un lotus în creștetul capului. La început, petalele sale sînt bine închise. Urmăriți petalele cum încep să se desfacă, pînă cînd lotusul este deschis de tot. Cînd lotusul se deschide, puteți auzi un sunet răsunînd în interior, puteți vedea culori învîrtindu-se sau simți un influx de energie, prin vîrful capului.

3. Imaginați-vă că lotusul este scufundat într-o rază de lumină. Inspirați și duceți energia în jos, prin lotus. La expirație, veți simți fiecare ceakră, în ordine descrescîndă. Dacă nu vă simțiți în stare să vizualizați întreaga secvență, țineți energia într-o ceakră, în prima zi. Construiți secvența, prin adăugarea cîte unei ceakre, o dată pe zi. Este important să petreceți cîtva timp pentru stăpînirea acestui exercițiu. Cînd este complet, întregul trup se simte energizat. Este de folos în trezirea și purificarea celorlalte ceakre.



Stînd pe cap

4. Respirația de șapte ori

1. Stați cu spatele drept.
2. Ridicați-vă prana de la muladhara în vîrful capului și expirați.
3. La următoarea inspirație, lăsați-o să coboare la ajna. Țineți-o la ajna, prin ținerea respirației și a expirației.
4. La următoarea respirație, lăsați-o să cadă la vishuddi. Țineți-o la vishuddi prin reținerea respirației și expirați.
5. Repetați cu fiecare dintre ceakre. Cînd ați ajuns la muladhara, repetați secvența și ridicați prana la vîrful capului din nou. Acesta este un exercițiu excelent pentru a învăța să controlați fluxul pranei. El ascute vederea internă și dezvoltă sensibilitatea fluxului personal de energii.

Nu este potrivit să sugerezi remediile florii Bach sau muzică pentru această ceakră. În loc de acestea, să încheiem cu cîteva cuvinte din *Siva Samshita*.

Deci, practicînd constant iluminarea sinelui, acesta devine manifest ; aici se încheie toate învățăturile lui Guru (ele nu îl pot ajuta pe discipol mai departe). De aici înainte, el (ea) trebuie să se ajute pe sine însuși (însăși), ele nu pot crește mai mult rațiunea lui (ei) sau puterea ; de aici înainte, prin simpla forță a propriei practici, el (ea) trebuie să cîștige cunoașterea[10].

11. TEMPLUL LOTUSULUI

Este important să avem atitudinea corectă în trezirea ceakrei. Ar trebui să apreciem activitatea noastră cu respect și grijă. Acțiunea ceakrei n-ar putea fi întreprinsă cu ușurință, nici în afara unei curiozități nefolositoare, nici în afara unei angajări veritabile în procesul cunoașterii de sine și al propriei împliniri.

Dacă am sublinia semnificația și valoarea pe care le-am pus în acest proces, am putea face din deșteptarea ceakrei punctul central pentru ritualul nostru. Cînd ritualizăm un proces, îi acordăm în viața noastră un anumit loc. Forma rituală scoate acțiunea din contextul pămîntean. Ea oferă un spațiu, unde toate simțurile sînt integrate, în totalitate, unei atmosfere concentrate. Putem folosi culoarea, poezia, invocarea textelor sacre, euritmia și meditația pentru a constitui Templul Lotusului.

Pregătirea și organizarea necesare, care sînt cerute pentru orice ritual, fie pentru grup, fie pentru o singură per-

soană, ajută la concentrarea tuturor energiilor pentru scopul propus. Dacă vom considera activitatea cu ceakra doar un exercițiu intelectual, vom eșua, în mod sigur, în întreprinderea noastră.

Pentru a pregăti un ritual bazat pe una dintre ceakre, mai întîi trebuie înțeles tot ce este posibil despre acea ceakră. Folosiți acest lucru pentru ritualul dumneavoastră. Un anumit aranjament al organizării se impune, pentru ca ritualul să aibă loc firesc. Începeți prin a hotărî asupra cărei ceakre doriți să vă concentrați.

Pregătiți reprezentarea tradițională a ceakrei relevante prin pictarea simbolurilor în culori corespunzătoare. Dacă nu sînteți mulțumit(ă) cu ce ați făcut, alegeți un alt fel de reprezentare a ceakrei. Ar putea să vă facă plăcere reprezentarea zeităților ceakrei, separat într-un tablou, sau alt simbol. Scopul este de a vă concentra toate energiile asupra activității, lucrînd personal. Cînd v-ați pregătit toate acestea, veți avea nevoie să hotărîți asupra formei ritualului și a cuvintelor pe care le veți folosi.

Orice ritual are un număr de etape : deschiderea, chemarea energiilor, asimilarea energiilor, transmiterea energiilor și închiderea.

Ceea ce urmează este cadrul pe care vi-l sugerăm, în activitatea cu ceakra muladhara. El poate fi acceptat sau nu ; servește doar ca exemplu.

Pregătiți un altar, cu o față de masă roșie. Pe el ați putea pune o lumînare, imaginea pregătitoare a ceakrei muladhara,

imagini sau simboluri pentru formele zeităților pe care le-ați ales să lucrați cu ele și orice alte elemente pe care le puteți folosi.

Faceți un cerc, potrivit tradiției alese de dumneavoastră. Puteți să vă plimbați în jurul spațiului închis de cerc, de trei ori, sau puteți deschide cercul, adresîndu-vă fiecărui sfert de cerc, pe rînd. Cînd cercul este deja creat, aprindeți lumînarea de la altar, în semn că ritualul a început. Însoțiți acest act cu o afirmație, care vă plasează activitatea sub auspiciile puterilor cu care ați ales să lucrați. Dacă nu doriți să numiți anumite forțe, începeți cu o afirmație generală, ca: „Să se deschidă acest loc, în numele forțelor vieții și ale luminii".

Acum, trebuie să puneți totul în mișcare, prin mobilizarea minții, care reprezintă mintea unificată a tuturor elementelor prezente într-o singură forță. Stabiliți-vă intenția clar: „Ne întîlnim să sărbătorim puterile pămîntului, să găsim rădăcinile care se împletesc, să găsim temelia care ne ține în siguranță". Dacă vă place, puteți să deschideți ceremonialul cu muzica potrivită ca, de exemplu, sunetul tribal al tobelor. Dacă spațiul permite, puteți avea un grup de dans, care va elibera energiile personale.

Aduceți corespondențele relevante să vă susțină de fiecare dată. Însoțiți fiecare corespondență cu un text poetic, proză sau text sacru. Pur și simplu, propuneți-vă să scoateți în evidență înțelesul fiecărei calități a ceakrei.

„Aici este roșu, rîul vieții,
Prezent la naștere, tăcut la moarte.
Roșu pentru pasiunile noastre,
roșu pentru viața noastră
Stîrnit peste măsură în lupta noastră
pentru a supraviețui".

Această acțiune poate fi așa cum vă doriți: fie foarte simplă, fie elaborată. Puteți avea ceva roșu pe altar ca punct de concentrare; puteți aprinde o lumînare roșie sau aranjați să schimbați lumina camerei în roșu.

Mergeți, pe rînd, spre fiecare din calitățile ceakrei. Elementul pămînt poate fi reprezentat de pămîntul fizic, o piatră sau o mică plantă. Vorbiți despre pămînt ca despre căminul nostru, al tuturor. Îndreptați mintea grupului să ia în considerație yantra și Airavata, elefantul Indrei.

După ce vorbiți de natura tuturor simbolurilor adecvate, ați putea cere o binecuvîntare zeităților dominatoare. Cereți tot ceea ce simțiți că aveți nevoie de la această ceakră.

Acum, grupul poate să continue cu un aspect mai dinamic al mantrei și meditației. Folosiți mantra bija, pentru o perioadă de cîntec în grup. Apoi continuați cu o meditație îndrumată sau realizați un moment de tăcere, pentru reflecție individuală.

În cele din urmă, permiteți fiecărui participant să primească un dar potrivit. Acesta poate fi o sămînță, un cristal sau, poate, o piatră roșie. Aceasta nu înseamnă doar conservarea experienței individuale, ci reprezintă și faptul că energiile au fost eliberate în lume.

Închideți ritualul, prin inversarea formulei de deschidere. Mulțumiți oricărei forțe supralumești pe care ați chemat-o în cerc și stingeți lumînarea. „Ritualul nostru e gata. Hai să ne întoarcem la lumea exterioară. Hai să ne despărțim unul cîte unul, în pace".

După ritual, se oferă răcoritoare. Aceasta ajută la revenirea oamenilor pe pămînt. Este foarte folositor dacă toți participanții vor pregăti mai tîrziu un raport scris asupra ritualului. Aceasta oferă fiecăruia capacitatea de a-și cerceta propriile reacții. Raportul grupului creează o imagine globală a tuturor experiențelor împărtășite și poate fi de folos în pregătirea altor ritualuri, pentru alte ceakre. Dacă grupul se întîlnește regulat, participanții vor fi capabili să-și împărtășească experiențele și efectele muncii lor, pe termen lung.

Nu există reguli determinate pentru scrierea raportului, totuși eficacitatea va fi direct proporțională cu efortul investit. Perioada pregătitoare va fi fructuoasă și poate ilumina.

Ea este le fel de importantă ca și experiența prezentă a ritualului.

Ritualul poate fi apreciat ca un simbolism activ. Cercul este o mandala dinamică, tridimensională, care aduce la viață valori simbolice. Este, într-adevăr, retorta alchimică, în care indivizii pot fi transformați și renăscuți.

12. CELE ŞAPTE PALATE

Am lucrat cu ceakrele o perioadă de peste cincisprezece ani. În acest timp, am cercetat multe demersuri, de la cel fizic la cel mental. Am aplicat vizualizări tradiționale, dar am și creat unele pe cont propriu.

În timpul unei perioade intensive, am elaborat o serie complexă de vizualizări, avînd ca esență o serie de camere, în legătură unele cu altele, în care am intrat în timpul călătoriilor mele interioare. Fiecare cameră are un altar, pe care sînt așezate simbolurile corespunzătoare. O dată intrată în cameră, am fost dominată de o stare de meditație profundă și am început altă călătorie. Această a doua călătorie m-a îndepărtat deseori de cameră. La sfîrșitul călătoriei, m-am întors cu grijă în cameră, înaintea reîntoarcerii la viață.

În mod deosebit, m-a interesat să aflu, de curînd, despre tradiția mistică Hekhalot. Cuvîntul Hekhalot înseamnă templu sau palat. Tradiția Hekhalot a fost un sistem ezoteric iudaic, timpuriu. Acesta folosea îndeosebi mantra, vizualizarea

îndrumată, rugăciuni, imnuri, un sistem elaborat de corespondențe și practica rituală. Potrivit învățăturilor, inițiații treceau prin seria de șapte camere. Ele erau legate printr-o serie de poduri și păzite de forțe angelice. Pentru a cîștiga permisiunea de a intra în fiecare cameră, candidatul trebuia să prezinte sigiliul corespunzător și să urmeze anumite proceduri, cu mare grijă. O dată intrat în cameră, inițiatul are experiența unei viziuni, o vizualizare spontană, care revelează secretele camerei respective. De exemplu, în cel de-al șaptelea palat, inițiatul a văzut „minuni și puteri, măreție și maiestate, divinitate, puritate, teroare, umilință și dreptate"[1].

Unul dintre textele esențiale ale tradiției descrie talentele și puterile cîștigate la intrarea în camere. Acestea includ capacitatea de a prevedea viitorul și de a vedea adevărata natură a caracterului omenesc. Această descriere sună cam la fel cu puterile care se trezesc cînd ceakrele devin active. Asemănările între acest sistem iudaic timpuriu și sistemul trezirii ceakrelor sînt, într-adevăr, extraordinare.

Puteți folosi conceptul celor șapte temple. Sublinierea cerută poate fi aplicată fiecărei ceakre. Veți avea nevoie de experiența vizualizării și împlinirea propriei evoluții spirituale. Aveți nevoie de cunoașterea funcțională a simbolurilor relevante. Nu încercați acest exercițiu pînă nu aveți o motivație sinceră.

Stați exact în afara unor uși vechi. La ușă, veți vedea înscrisă imaginea ceakrei dorite. Pînă cînd nu o vizualizați

clar, nu continuați. În timp ce așteptați, examinați-vă propriile motive care vă determină să intrați în cameră.

Cînd sînteți într-adevăr pregătit, ușile se vor deschide. Veți intra într-o cameră imensă, care este inundată de strălucirea culorii corespunzătoare. Stînd în cameră, vă veți întîlni cu zeitatea dominantă (sau zeitățile) care stau pe tron. Ar putea fi și o masă, pe care se află elemente simbolice relevante. Apropiindu-vă de zeități, ele probabil că vă vor examina motivele și dorințele, într-o manieră profundă și cercetătoare. Această formă de dialog este deseori foarte critică. În aceste întîlniri, nu vă puteți ascunde sau preface; veți fi văzut(ă) întotdeauna într-o lumină adevărată. Dialogul, în mod firesc, se încheie cu îndrumare, cuvinte de înțelepciune, o viziune sau chiar un dar simbolic, care vă poate ajuta în lumea exterioară.

Puteți intra într-o stare de meditație profundă și să aveți experiența unei vizualizări spontane. Dacă ați plecat mental din cameră, este obligatoriu să vă reîntoarceți acolo. Întotdeauna dați glas mulțumirilor sincere zeităților dominante, la sfîrșitul ședinței. Plecați pe același drum pe care ați intrat și închideți ușa bine în urma dumneavoastră.

Dacă doriți să folosiți acest model, trebuie să fiți în totalitate pregătit să acceptați toată responsabilitatea pentru implicațiile care rezultă.

CONCLUZIE

Scopul acestui scurt studiu este de a vă familiariza cu ceakrele și de a vă oferi cîteva proceduri esențiale, care vă vor da posibilitatea să le experimentați pentru dumnea-voastră înșivă. Descoperirile pe care le veți face despre ceakre vor fi în mod inevitabil descoperiri despre dumnea-voastră înșivă. Vă doresc drum bun în călătoria de descoperire. Nu vă așteptați la un drum lin, tot timpul. Fiți mulțumiți de călătoria însăși; este mai bine decît perspectiva monotonă din portul sigur.

APENDICE 1

GRUP 1. ASANE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA CIRCULAȚIEI PRANA

(Reprodus prin amabila permisiune a Editurii Teozofice — Theosophical Publishing House).

1. Întindeți-vă pe spate, cu brațele în lungul corpului, palmele în sus ; intrați într-o stare relaxată. Aceasta este shavasana (poziția cadavrului).

2. Cînd sînteți relaxat și gata, așezați-vă pe podea cu picioarele întinse. Așezați-vă mîinile cu palmele pe podea, pe lîngă șolduri, și aplecați-vă ușor spre spate. Îndoiți-vă degetele de la picioare, de zece ori ; apoi gleznele, de zece ori, în spate și în față ; apoi descrieți cercuri în ambele direcții, cu fiecare picior.

3. Puneți-vă glezna dreaptă peste coapsa stîngă. Țineți-vă glezna cu mîna dreaptă, rotiți-vă piciorul, de zece ori în fiecare direcție. Repetați cu piciorul stîng peste coapsa dreaptă.

4. Ridicați-vă genunchiul drept și îndoiți-l. Strîngeți-vă mîinile sub coapsă. Îndreptați-vă piciorul, fără a atinge pămîntul. Repetați de zece ori cu fiecare picior.

5. Puneți-vă piciorul drept peste coapsa stîngă. Țineți-vă genunchiul stîng cu mîna stîngă și puneți-vă mîna dreaptă pe rotula genunchiului îndoit. Mișcați ușor piciorul îndoit, în sus și în jos. Repetați cu celălalt picior.

6. Puneți-vă tălpile picioarelor împreună și aduceți călcîiele cît mai aproape posibil de corp. Permiteți genunchilor să cadă cît de departe se poate.

7. Așezați-vă pe vine. Puneți-vă palmele pe genunchi și mergeți, în timp ce păstrați poziția de a sta pe vine.

8. Așezați-vă în poziția inițială. Întindeți-vă brațele înainte, la înălțimea umărului. Strîngeți și desfaceți degetele de la fiecare mînă, de zece ori. Păstrați-vă brațele întinse înainte. Îndoiți-vă mîinile în spate, în sus, cît este posibil, apoi în jos. Repetați de zece ori.

9. Întindeți-vă brațele înainte. Lăsați să cadă unul din braț. Faceți pumn cealaltă mînă. Rotiți-vă încheieturile mîinii de zece ori, în fiecare direcție.

10. Întindeți-vă brațele înainte, cu palmele în sus. Îndoiți-vă ambele brațe la cot și atingeți-vă umerii cu vîrfurile degetelor. Repetați de zece ori. Apoi repetați cu brațele întinse lateral.

11. Atingeți-vă umerii cu vîrfurile degetelor. Mișcați-vă coatele în cercuri, de zece ori în fiecare direcție.

Aceste exerciții stimulează încheieturile și ajută să păstrați liberă circulația prana. Punctele sursei de energie sînt localizate lîngă încheieturile mîinilor și ale gleznelor. Acestea sînt în legătură cu organele specifice. Folosind aceste încheieturi, veți păstra fluxul energiei. Punctele termi-

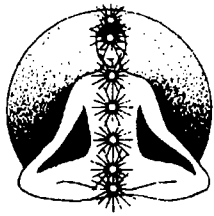
nus pentru meridianele majore sînt localizate în degetele de la mîini și de la picioare. Acest grup de asane este simplu, dar foarte fortifiant.

GRUP 2. ASANE PENTRU REGULARIZAREA SUSHUMNA

Aceste asane lucrează în special asupra coloanei vertebrale. Ele aduc puterea și suplețea prin practică. Instrucțiunile pentru aceste poziții vor fi găsite în orice carte despre Yoga.

Concentrarea poate fi focalizată asupra unei anumite ceakre, unde este indicată.

1. Poziția munte (Tadasana)
2. Hasta Uttanasana
3. Pada Hastasana
4. Poziția Yoga Mudra (Yogasana)
5. Poziția clește (Paschimottanasana)
6. Pada prasarita paschimottanasana
7. Poziția cobra (Bhujangasana). Concentrați-vă pe ceakra vishuddi
8. Poziția arc (Dhanurasana). Concentrați-vă pe ceakra vishuddi.
9. Plugul (Halasana). Concentrați-vă pe ceakra vishuddi.
10. Poziția pește (Matsyasana). Concentrați-vă pe ceakra manipura sau anahata.
11. Triunghiul (Trikonasana)
12. Răsucirea dinamică a coloanei
13. Răsucirea jumătății de coloană (Arda matsyendrasana). Concentrați-vă pe ceakra ajna.
14. Poziția prosternării și răsucirii coloanei (Bhu Namanasana).



APENDICE 2

Tabelul afirmațiilor

CEAKRA	AFIRMAȚIA
Muladhara	Eu sînt parte a universului viu. Recunosc legăturile mele cu toate ființele vii.
Svadisthana	Eu am puterea de a crea. Pot să aduc ceva nou în această viață.
Manipura	Eu îmi controlez propria putere. Pot să iau decizii.
Anahata	Eu simt milă pentru toate ființele vii.
Vishuddi	Eu exprim gîndurile mele cele mai adînci și sentimentele cu claritate.
Ajna	Eu sînt în armonie cu o sursă infinită de îndrumare.
Sahasrara	Eu sînt cel care sînt.

APENDICE 3

Hiroshi Motoyama este fondatorul Institutului pentru religie și parapsihologie, fiind totodată și preot Shinto. El nu numai că a avut experiența trezirii ceakrelor, dar a condus un număr mare de cercetări științifice pentru a testa cerințele practicienilor spiritului.

Motoyama a dezvoltat un instrument capabil să detecteze energia generată și emisă de trup. Acesta este capabil să surprindă schimbările imediate de ordin electric și magnetic din mediul înconjurător al unui subiect aflat în experiment. Detectorii sînt instalați în interiorul unei camere sensibile la lumină, care din punct de vedere electrostatic este securizată prin fîșii de plumb integrate pereților. Peretele interior la suprafața sa este acoperit cu fîșii de aliminiu.

Un electrod de cupru rotund ca un disc și o celulă fotoelectrică sînt așezate în fața subiectului la nivelul presupus al ceakrei. Această localizare este apoi monitorizată/urmărită pentru orice schimbare. Semnalele sînt amplificate și analizate de un procesor cu semnal și un analizator de putere spectrală aflate în afara camerei. Subiectul este urmărit pentru respirație, ECG (măsoară ritmul inimii), iar GSR (reacția galvanică a pielii).

Motoyama a întreprins o gamă largă de experimente care explorează efectele referitoare la practica spirituală a oamenilor. Acesta a inclus o acțiune pe un număr de aproximativ o sută de membri ai societății de Yoga, divizați în trei grupe. Prima grupă a arătat semne de trezire și activizare a ceakrelor. A doua grupă includea pe cei ale căror ceakre arătau semne de activitate. Cea de-a treia grupă includea persoane ale căror ceakre erau în stare de repaus. Clasificarea era făcută pe baza opiniei lui Motoyama coroborată pe propria experiență a subiecților.

Experimentele au testat boala posibilă pe cele trei grupe de subiecți și a comparat funcționalitatea organelor interne prin mijloace de stimulare internă a punctelor reflexe viscero-cutanate.

Alte experimente s-au concentrat asupra sistemului cardiovascular al yoghinilor în comparație cu cei care nu practică yoga sau alte structuri spiritualizante, și energia emisă de ceakra inimii în timpul meditației.

Motoyama a condus totodată și alte experimente în relație cu variate deprinderi PSI și energia ceakrei.

Activitatea sa alcătuiește un pod de neprețuit între practica spirituală și validarea științifică. Fără îndoială că toate acestea vor continua să ofere o lumină necesară între relația subtilă între minte, trup și spirit.

Cititorii interesați pot contacta Asociația Internațională pentru Religie și Parapsihologie (I.A.R.P.) :

I.A.R.P. (Oficiul Central),
4-11-7 Inokashira,
Mitaka-shi,
Tokyo 181,
Japonia.
Telefon : (0422) 48-3535.

I.A.R.P. (U.S. Branch),
399 Sunset Drive,
Encinitas,
CA 92024.
Telefon : (714) 753-8857.

GLOSAR

Abhayamudra — gestul de a înlătura teama

Agni — zeul focului, întîlnit la ceakra plexului solar

Airavata — elefantul Indrei care s-a ivit dintr-un vîrtej al oceanului, întîlnit la ceakra bazei

Akasa — spirit, eter, al cincilea element

Anamaya kosa — învelișul carnal al trupului

Apana — una dintre cele cinci forme ale pranei

Asanele — pozițiile fizice în Yoga

Atma puri — orașul sufletului alcătuit din îmbinarea nivelurilor eterice și fizice

Aura — cîmpul de energie pe care îl emană orice ființă vie

Binah — al treilea sephirah care, împreună cu Hokmah, corespund ceakrei ajna

Bindu — punct de energie gata să creeze

Bodhissatva — „purtătorul de înțelepciune"; persoană iluminată

Cabala — aspectul ezoteric al iudaismului

Ceakra — „roata"; centrii energiei vii localizați în

corpul profund

Ceakra ajna — ceakra sprîncenei

Ceakra anahata — ceakra inimii

Ceakra lalana — o ceakră secundară în corpul profund, aflată în regiunea trunchiului cerebral

Ceakra manipura — ceakra plexului solar

Ceakra muladhara — ceakra bazei

Ceakra sahasrara — ceakra creștetului

Ceakra svadisthana — ceakra sacrală

Ceakra vishuddi — ceakra gîtului

Chesed — al patrulea sephirah al Arborelui vieții reflectat, împreună cu Geburah și Tiphareth, în ceakra inimii

Citrini — canalul cel mai adînc al meridianului sushumna

Corpul astral (sau cîmpul) — aspectul astral al aurei

Corpul cauzal (sau cîmpul) — aspect al ființei care își are originea în nivelul cauzal, universal

Corpul mental (sau cîmpul) — aspectul mental al aurei

Dakini — sakti sau energia ceakrei bazei

Eteric — un nivel de energie subtilă care se răspîndește în toată materia fizică

Exoteric — calea exterioară a ritualului religios

Ezoteric — calea interioară a practicii spirituale

Fotografia kirliană — tehnică fotografică ce ne dezvăluie energia emanată de formele de viață

Gauri — „eternul", marea mamă, zeitatea ceakrei gîtului

Geburah — al cincilea sephirah al Arborelui vieții reflectat împreună cu Tiphareth și Chesed în ceakra inimii

Goraknath — înțelept din secolul al zecelea și autor al tratatului despre trezirea ceakrelor „Gorakshashatakam"

Granthi — nod sau interesecția fluxurilor energiei în corpul profund care poate fi găsit în ceakrele bazei, inimii și sprîncenei. Ele sînt denumite nodul Brahmei, al lui Vișnu și al Rudrei

Hakini — Shakti sau energia ceakrei sprîncenei

Hod — al optulea sephirah al Arborelui vieții care, împreună cu Netzach, corespunde ceakrei plexului solar

Hokmah — al doilea sephirah al Arborelui vieții, care împreună cu Binah, corespunde ceakrei ajna

Ida — curent lunar care pornește din partea stîngă a ceakrei bazei și se termină în nara dreaptă. Este numit Chandra sau rîul Gange

Indra — „puternic și cu putere", zeul suprem în panteonul vedic

Jaladhara banda — închizătoarea gîtului, folosită cu scopul de a permite fluxul energiei Kundalini în tot corpul

Kakini — Sakti sau energia inimii

Karma — acțiune, legea cauzei și efectului care unește conștiința cu roata renașterii

Kether — primul sephirah al Arborelui vieții, corespunzător ceakrei sahasrara

Kinesiologie aplicată — știința activării mușchilor

Kundalini — puterea șarpelui adormit care se află în ceakra bazei

Lakini — Shakti sau energia ceakrei manipura

Lotusul anandakanda — centrul subsidiar al ceakrei inimii, care are opt petale ; aici este lăcașul celestului arbore al dorinței

Makara — o creatură ca un crocodil întîlnită la ceakra svadisthana

Malkuth — al zecelea sephirah al arborelui vieții cores-

punzător ceakrei bazei

Mantra bija — sunetul originar al fiecărui ceakre încorporat în mantra

Meditație — disciplinarea controlului minții cu scopul de a oferi o stare de eliberare

Meridian — un canal care duce energiile pranei, denumit nadi

Meru — coloana vertebrală în microcosmos, muntele Meru ca centru al universului în macrocosmos

Moksha — starea de eliberare potrivit tradiției hindu

Mulabanda — închizătoarea rădăcinii, folosită cu scopul de a permite fluxul energiei Kundalini în tot corpul

Nadi (nadir) — canalul care conduce energiile pranice, denumit meridian

Netzach — al șaptelea sephirah al Arborelui vieții care, împreună cu Hod, corespunde ceakrei plexului solar

Nirvana — stare de eliberare potrivit tradiției budiste

Niyama — comportare virtuoasă alcătuită din cinci practici

Otz Chim — Arborele vieții ; figura centrală din Cabala

Padma — lotus, descrierea simbolică a unei ceakre

Padmasana — poziția lotus, clasică în orice meditație

Pingala — curent solar originar în partea dreaptă a ceakrei bazei, terminat în nara stîngă, numită Surya sau rîul Yamuna

Prana — forța universală a vieții care se află în toate ființele vii

Pranamaya kosa — învelișul vital sau eteric

Pranamaya — practica de controlare a respirației

Privithi — simbol fundamental al pămîntului, totodată și zeiță

Rakini — Sakti sau energia ceakrei sacrale

Sakti (Shakti) — aspectul feminin al divinului în manifestare

Samana — una dintre cele cinci forme ale pranei

Sat-Cakra-Nirupana — textul sanscrit major referitor la ceakre

Sephirah (Sephiroth-plural) — cele zece emanații divine ale Arborelui vieții în Cabala

Shiva — aspectul masculin al divinului în manifestare

Sushumna — meridianul coloanei vertebrale identificat cu vasul regulator

Tantra — calea ezoterică spre iluminare

Tiphareth — al șaselea sephirah al Arborelui vieții care, împreună cu Geburah și Chesed, corespunde ceakrei inimii

Udana — una dintre cele cinci forme ale pranei

Uddiyana banda — închizătoarea diafragmei folosită pentru a permite fluxul energiilor Kundalini în corp

Upanishad — scripturile hindu

Uyana — una dintre cele cinci forme ale pranei

Vajra — canalul, al doilea ca adîncime, aparținînd meridianului sushumna, totodată numele unui sceptru ritualic în forma unui trăsnet

Vara (Varada) — gestul mîinii care simbolizează acordarea darurilor

Vayu — zeul vînturilor

Vede — cele mai vechi scripturi indice

Vișnu — păstrătorul divin

Yama — abținerea de la o comportare non-virtuoasă

Yesod — al nouălea sephirah al Arborelui vieții corespunzător ceakrei sacrale

NOTE ȘI REFERINȚE

CAPITOLUL 1. PEISAJUL ENERGIILOR PROFUNDE

1. Alice Bailey, *A Compilation on Sex*, p. 28.
2. Vezi *The Body Electric* de Thelma Moss pentru o prezentare autobiografică a evoluției în domeniul fotografiei kirliene
3. Gopi Krishna, *Kundalini, the Evolutionary Energy in Man*, pag. 38 și pag. 241.
4. Alice Bailey, *The Light of the Soul*, pag. 172.

CAPITOLUL 2. APROPIEREA DE PORȚI

1. Alice Bailey, *The Soul, The Quality of Life*, pag. 172.
2. Alice Bailey, *A Treatise on White Magic*, pag. 202.
3. B.K.S. Iyengar, *Light on Pranayama.*
4. Elixirele de cristal sînt la îndemînă din *Crystal World* Anubis House, Creswell Drive, Ravenstone, Leics. E62AG, Anglia.

CAPITOLUL 5. POARTA LUNII

1. P. Shuttle & Redgrove, *The Wise Wound*, pag. 137.
2. Alice Bailey, *A Compilation on Sex*, pag. 67.

CAPITOLUL 6. POARTA SOARELUI

1. Leslie Kenton, *Bioenergetic Diet.*
2. Alexandra David-Neel, *Magic and Mystery in Tibet*, pag. 163.
3. Alexandra David-Neel, *Magic and Mystery in Tibet*, pag. 161.

CAPITOLUL 7. POARTA VÎNTURILOR

1. Goree & Barbier, *The Love of Christ.*
2. Prabhavananda, *The Spiritual Heritage of India, pag. 150.*
3. Gopi Krishna, *Kundalini, the Evolutionary Energy in Man*, pag. 207.
4. Gopi Krishna, *Kundalini, the Evolutionary Energy in Man*, pag. 209.
5. *Upanișadele*, traducere în limba engleză de Max Muller, Katha Upanishad 116.15
6. Hiroshi Motoyama, *Theories of the Ceakras*, pag 249.

CAPITOLUL 8. POARTA TIMPULUI ȘI A SPAȚIULUI

1. Tolkien, *The Silmarillion*, pag. 17.
2. John Diamond *Speech and Language and the Power of the Breath.* După părerea lui John Diamond, există o relație între sunetele care urmează și meridiane.
3. Hiroshi Motoyama, *Theories of the Ceakras*, pag. 251.

SUNET	MERIDIAN	SUNET	MERIDIAN
P,B	Stomacul	T,D,N	Care guvernează vasele de sînge
M	Intestinul gros	L	Central
T,V	Intestinul subțire	Y	Vezica biliară
R	Încălzitorul triplu	K,G	Rinichiul
S,Z	Inima	H	Splina
S,CI	Circulația și sexul	Q	Plămînul
TH	Ficatul		

4. Hiroshi Motoyama, *Theories of the Ceakras*, pag. 250.
5. Hiroshi Motoyana, *Theories of the Ceakras*, pag. 251.
6. *Journal of the International Association for Religion and Parapsychology,* vol. 3, nr.1. *„Western and Eastern Medical Studies of Pranayama and Heart Control".*

CAPITOLUL 10. POARTA VIDULUI

1. Traducere în limba engleză de Sir John Woodroffe, *Sat-Cakra-Nirupana*, versul 47.
2. Traducere în limba engleză de Sir John Woodroffe, *Sat-Cakra-Nirupana*, versul 42.
3. Vickie Mackenzie, *Reincarnation, the Boy Lama,* pag. 159.
4. Olivia Robertson, *The Call of Isis*, pag. 55.
5. Alice Bailey, *A Treatise on White Magic*, pag. 106.
6. Olivia Robertson, *The Call of Isis*.
7. Sri Ramakrishna, *The Great Master Saradananda*, pag. 364.
8. Arthur Avalon, *The Serpent Power*, versul 45.
9. Hiroshi Motoyama, *Theories of the Ceakras*, pag. 254.
10. *Siva Samhita.*

CAPITOLUL 12. CELE ŞAPTE PALATE

1. Dr. Deidre Green, *The Hermetic Journal*, nr. 31, *The Seven Palaces in Early Jewish Mysticism.*

BIBLIOGRAFIE

Achterberg, Jean, *Imagery in Healing*, Shambala, 1985.

Allen, Marcus, *Tantra for the West*, Whatever Publishing (San Raphael, California), 1981.

Avalon, Arthur, *The Serpent Power*, Dover Publications, 1974.

Bailey, Alice, *The Soul, The Quality of Life*, Lucis Publishing Company, 1974.

Bailey, Alice, *A Treatise on White Magic*, Lucis Publishing Company, 1974.

Bailey, Alice, *A Compilation on Sex*, Lucis Publishing Company, 1980.

Bentov, Itzhak, *Stalking the Wild Pendulum*, Fontana, 1979.

Conze, E, *Buddhist Scriptures*, Penguin, 1984.

Dass, Ram, *The Only Dance There Is*, Anchor Books, 1974.

David-Neel, Alexandra, *Initiations and Initiates in Tibet*, Rider, 1970.

Davis, Mikol & Lane, Earl, *Rainbows of Life*, Harper Colophon Books, 1978.

Dowman, Keith, *The Divine Madman, The Sublime Life and Songs of Drukpa Kunley*, Dawn Horse Press (California), 1980.

Durckheim, Karlfried, Graf, *Hara, the Vital Centre of Man*, Unwin Hyman, 1988.

Evans-Wentz, W.Y. *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, Oxford University Press, 1973.

Fortune, Dion, *The Mystical Qabalah*, Ernest Benn Ltd. 1976.

Gach, Michael & Marco, Carolyn, *Acu-Yoga*, Japan Publications Inc. 1981.

Guenther, H. & Trungpa, C. *The Dawn of Tantra*, Shambala Dragon, 1975.

Happold, F.C. *Mysticism*, Pelican, 1963.

Humphrey, Naomi, *Meditation the Inner Way*, Aquarian, 1987.

Iyengar, B. K. S. *Light on Yoga*, Schocken Books, 1977.

Iyengar, B. K. S. *Light on Pranayama*, Unwin, 1981.

Judith, Anodea, *Wheels of Life*, Llewellyn Publications, 1987.

Kenton, Leslie, *Bioenergetic Diet*, Arrow Books, 1986.

Keyes, Laurel Elizabeth, *Toning, the Creative Power of the Voice*, DeVorss & Company, 1978.

Kilner, W. *The Human Aura*, University Books, 1965.

Klimo, Jon, *Channelling*, Aquarian Press, 1988.

Krishna, Gopi, *Kundalini, the Evolutionary Energy in Man*, Shambala Publications Inc, 1970.

Leadbeater, C. W. *The Chakras*, Theosophical Publishing House, 1980.

Lethbridge, T. C. *E.S.P. Beyond Time and Distance*, Sidgwick and Jackson, 1974.

Lowen, Alexander, *Bioenergetics*, Penguin Books, 1975.

Lu K'uan Yu, *Taoist Yoga*, Rider and Co. 1970.

Mackenzie, Vicki, *Reincarnation, the Boy Lama*, Bloomsbury, 1989.

McLean, Adam, *The Hermetic Journal*, No. 31.

Mead, G. R. S. *The Doctrine of the Subtle Body in Western Tradition*, Stuart and Watkins, 1967.

Mookerjee, Ajit, *Kundalini*, Thames and Hudson, 1982.

Mookerjee, Ajit, *The Tantric Way*, New York Graphic Society, 1977.

Moore, Rickie, *A Goddess in my Shoes,* Humanics New Age, 1988.

Moss, Thelma, *The Body Electric*, Granada, 1981.

Motoyama, Hiroshi, *Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness*, Theosophical Publishing House, 1988.

Parfitt, Will, *The Living Qabalah*, Element Books, 1988.

Powell, A. E. *The Etheric Double*, Theosophical Publishing House, 1979.

Radha Sivananda Swami, *Kundalini Yoga for the West*, Shambala Publications Inc. 1978.

Radice, Betty, ed., *The Upanishads*, Penguin, 1985.

Rawson, Philip, *Tantra*, Thames and Hudson, 1973.

Rendel, Peter, *Introduction to the Chakras, 1977.*

Robertson, Olivia, *The Call of Isis*, Cesara Publications, 1975.

Ross & Wilson, *Anatomy and Physiology in Health and Illness*, Churchill Livingstone, 1987.

Satprem, *Sri Aurobindo, or the Adventure of Consciousness*, Harper and Row, 1968.

Satyananda, Paramahamsa, *Pranya Vidya*, International Yoga Fellowship, 1976.

Scott, Mary, *Kundalini in the Physical World*, Routledge & Kegan Paul, 1983.

Sherwood, Keith, *Chakra Therapy for Personal Growth and Healing*, Llewellyn Publications, 1988.

Shuttle, P. & Redgrove, P. *The Wise Wound*, Paladin, 1978.

Silburn, Lilian, *Kundalini, Energy of the Depths*, State University of New York Press, 1988.

Siva Samhita, The Oriental Book Reprint Cooperation, 1975.

Sri Ramakrishna, *The Great Master Saradananda*, Madras.

Stutley, Margaret & James, eds., *Harper's Dictionary of Hinduism*, Harper and Row, 1977.

Tansley, David, *Radionics, Interface with the Ether- Fields*, Health Science Press, 1979.

Tansley, David, *Radionics and the Subtle Anatomy of Man*, Health Science Press, 1976.

Thie, John *F. Touch for Health*, DeVorss & Co. 1979.

Tolkien, J. R. R. *The Silmarillion*, Unwin Hyman, 1977.

Vollmar, Klausbernd, *Journey Through the Chakras*, Gateway Books, 1987.

Watson, Andrew & Drury, Neville, *Healing Music*, Nature and Health Books, 1987.

Wilhelm, Richard, *The Secret of the Golden Flower*, Arkana, 1974.

Wood, Ernest, *Yoga*, Pelican Books, 1969.